

العلاج بالعصائر

دليلك للصحة العامة

أهمية عصائر الفواكه والخضروات الطازجة

شيري كالسيوم
مورين كين

العلاج
بالعصائر



إهداء ١٠٣ - ٢٠٠٣

الاستاذ عبد الله فيصل بدوى
جمهورية مصر العربية

العلاج بالعصائر

دليلك للصحة العامة

أهمية عصائر الفواكه والخضروات الطازجة

شيري كالبوم
مورين كين

٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (الملكة العربية السعودية)
٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (الملكة العربية السعودية)
٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الأحساء
٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع الأمير عبدالله
		شارع عقبة بن نافع
٣٨١٠٠٢٦	تليفون	القصيم (الملكة العربية السعودية)
		شارع عثمان بن عفان
٨٩٤٣٣١١	تليفون	الخبر (الملكة العربية السعودية)
٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع الكورنيش
		مجمع الراشد
٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الدمام (الملكة العربية السعودية)
		الشارع الأول
٥٣١١٥٠١	تليفون	الأحساء (الملكة العربية السعودية)
		المهز طريق الظهران
٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	جدة (الملكة العربية السعودية)
٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع صاري
		شارع فلسطين
٥٦٠٦١١٦	تليفون	مكة المكرمة (الملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
٤٤٤٠٢١٢	تليفون	الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

الطبعة الأولى

٢٠٠٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

JUICING FOR LIFE by Cherie Calbom and Maureen Keane,
Arabic Language Translation Copyright © 2002 by Jarir Bookstore.
All Rights Reserved.

Original English language edition copyright © 1992 by Trillium Health Products.

All rights reserved. This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Putnam Inc.

Juicing For Life

**Cherie Calbom
Maureen Keane**

المحتويات

	تمهيد
١	المقدمة
٧	الجزء الأول / الأساسيات
٩	المواد الغذائية
١٧	فوائد العصير
٢٣	ما يجب معرفته عن العصير
٢٩	الجزء الثانى / الاضطرابات الشائعة
٣٣	حب الشباب
٣٧	البقع الجلدية التى تصيب كبار السن
٤١	الشيخوخة
٤٦	الحساسية
٥٠	الزهايمر
٥٤	الأنيميا
٥٨	التهاب المفاصل
٦٦	الربو
٧٠	تصلب الشرايين
٧٥	آلام الظهر
٧٨	التهاب المثانة

٨٢	التهاب الشعب الهوائية
٨٥	الكدمات
٨٧	التهاب التجويف الجيبي
٩١	السرطان
٩٧	داء الكانديدا
١٠٤	القرحة الآكلة
١٠٧	ضيق النفق الرسغي
١١١	المياه الزرقاء
١١٦	التهاب الأنسجة الخلوية
١٢١	ارتفاع الكوليسترول في الدم
١٣٠	متلازمة الإجهاد المزمن
١٣٨	مشكلات الدورة الدموية
١٤١	التهاب القولون
١٤٨	الزكام
١٥٣	الإمساك
١٥٧	الإشتهاء
١٦٩	مرض كرون
١٧٤	الاكتئاب
١٨١	الداء السكري
١٨٧	الاسهال
١٩٢	التهاب الرئج
١٩٦	الإكزيما
٢٠٠	الصرع ونوباته
٢٠٦	النقرس
٢١٠	سقوط الشعر
٢١٦	الحلأ البسيط الأول والثاني
٢٢١	ارتفاع ضغط الدم
٢٢٥	انخفاض سكر الدم
٢٢٩	عسر الهضم

٢٣٤	العدوى
٢٣٩	الالتهابات
٢٤٤	الأرق
٢٤٨	مرض لايم
٢٥٢	فقدان الذاكرة
٢٥٦	انقطاع الحيض
٢٦١	مشاكل الحيض
٢٦٤	الصداع النصفي
٢٦٩	دوار الحركة
٢٧٣	تقلص العضلات
٢٧٧	هشاشة العظام
٢٨٢	زيادة الوزن / السمنة
٢٨٦	التهاب حول الأسنان
٢٩٠	أعراض ما قبل الطمث
٢٩٤	تضخم البروستاتا
٢٩٨	الصدفية
٣٠٣	احتقان الحلق
٣٠٧	التوتر
٣١١	الإعداد للجراحة
٣١٥	الجلطة
٣١٩	طنين الأذن
٣٢٤	القرح
٣٢٩	نقص الوزن
٣٣٣	دوالي الأوردة
٣٣٧	احتباس الماء في الجسم

الجزء الثالث / أنظمة غذائية

٣٤٣

أنظمة غذائية للاستخدام اليومي

٣٤٧

أنظمة غذائية لذوى الاحتياجات الخاصة

٣٥٧

أنظمة غذائية للتنقية

٣٦٥

أنظمة غذائية للتخسيس

٣٩١

الفهرس

٣٩٥

تمهيد

إن تقرير جمعية الجراحين لعام ١٩٨٩ ، ووزراء الصحة والخدمات الإنسانية ، وجمعية الصحة الأمريكية لعام ٢٠٠٠ ، ومعهد أمراض السرطان ، والمعنيون بأهداف النظم الغذائية في الولايات المتحدة ، جميعهم يقرّون نفس الشيء : عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة . ولكن المشكلة هي أن الأفراد لا يفعلون ذلك .

لقد أصبح معلوماً أن الخضروات الحمراء والبرتقالية تحتوي على نسب عالية من إنزيم الكاروتين وهي مادة يحتمل أن تكون مقاومة لمرض السرطان ، وأن الموالح تحتوي على فيتامين ج والفلافونيدات وهي أغذية ضرورية لتقوية المناعة ، كما أن الخضروات الداكنة غنية بحمض الفوليك ، وأن فيتامين ب المركب ضروري للحفاظ على خلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي ، وللأسف فإن معظم الأفراد لا يتناولون $\frac{1}{3}$ النسبة اللازمة من الخضروات والفاكهة المقررة من قبل وكالات الصحة الحكومية وأساتذة الطب والتغذية وأعضاء جمعية الصحة العامة . يمكننا إدراك فوائد الصحة عندما نقوم بتناول هذه الأطعمة الضرورية .

وفي كتاب " العلاج بالعصائر " قامت كل من " شيري كالبوم " و " مورين كين " بتقديم العصير كوسيلة سهلة ومناسبة وممتعة للحصول على نكهات

العلاج بالعصائر

متعددة ومشروبات مغذية مع النظام الغذائي ، وأيضاً لجعل الغذاء شيئاً مقبولاً حتى من قبل من يعتقدون أنهم لا يحبون الفواكه والخضروات . تقوم الكاتبتان أولاً بشرح دور العصير في النظام الغذائي المتوازن ، ثم يقومان بتقديم المعلومات عن الفوائد العلاجية والوقائية لبعض العصائر . وأخيراً يقومان بعرض العديد من طرق عمل العصائر ، موضحتان الطرق المختلفة للحصول على الفوائد الصحية من الخضروات والفواكه . ونلاحظ أنهما يؤكدان على أهمية الخضروات والفواكه الطازجة والغذاء غير المصنع . وهذا يتوافق مع علوم التغذية الحديثة والتي تشير إلى أنه كلما كان الطعام طازجاً ولم يتعرض لأي عملية صناعية كلما احتفظ بأكبر كم من عناصره الغذائية .

ولقد وجدت أن الطرق والاقتراحات لعمل العصائر في هذا الكتاب مفيدة للغاية ، كما أنني واثق تماماً من أن كتاب " العلاج بالعصائر " سوف يمنحك الفرصة أنت وأسرتك للحصول على أفضل فائدة من التغذية السليمة .

جيفري بلاند

حاصل على دكتوراه في علوم الكيمياء الحيوية الغذائية

ومؤلف كتاب

صحتك تحت الحصار : استخدام الغذاء لمقاومة الأمراض

المقدمة

لقد أصبحت الكتابة عن الغذاء والعصير هي محور اهتمامي . والسبب في ذلك هو اقتناعي التام بأن التغيرات في النظم الغذائية واستهلاك كميات كبيرة من الخضروات والفواكه قد أنقذت حياتي .

إنني لا أذكر وقتاً كنت فيه بصحة جيدة أو أتمتع بالحيوية حتى عندما كنت طفلة ، فلقد كانت جدتي تخبرني أنني كنت دائماً مريضة . ولقد كنت واثقة من أن مشكلتي بدأت قبل مولدي ، فلقد أخبرتني جدتي أن والدتي كانت تعاني من المرض طوال حياتها ولقد ماتت بعد إصابتها بالسرطان عندما كنت في السادسة من عمري . فعندما كنت صغيرة كنت دائماً ما أصاب بالبرد ، ولذلك كنت دائمة التغيب عن المدرسة . في أحد المرات وأنا في الثانية عشرة من عمري ذهبت مع إحدى صديقاتي للتنزه في الريف وكدت أفقد الوعي لأنني لم أتمكن من التنفس .

والغريب في الأمر أنه لم يتمكن أي طبيب وقتها من معرفة سبب مرضي الدائم . ولكن هناك طبيب اعتقد أن لدى حساسية من الألبان ، وبالفعل فلقد شعرت بالتحسن عندما توقفت عن تناول منتجات الألبان . وقد كانت تلك هي المساعدة الطبية الوحيدة التي تلقيتها . لم يقوم أي خبير بسؤال جدتي عما أتناوله من أطعمة . إن ما كنت أتناوله من طعام كان كفيلاً بقتل أكثر

الحيوانات صحة وقوة . فإننى لا أتذكر أننى كنت أتناول أى خضروات خضراء فى الشتاء . لقد كان هناك العديد من الفاكهة التى أحبها تثمر فى الصيف فى حديقة جدتى ، ولقد كانت هذه هى الأشياء القليلة المفيدة التى كنت أتناولها ، فلقد كنت فى بقية الأوقات أتناول الحلوى ، وشرايح البطاطا ، والكعك ، والفطائر ، والخبز الأبيض المصنوع فى المنزل وشورية البطاطس . لقد كنت أحب البطاطس ولكننى لم أحب أى خضروات أخرى ولذلك لم تكن جدتى تقوم بطهى أى منها . كما أنها لم تطعمنى أى نوع من البروتين الحيوانى إلا البيض ، لذلك فلم يكن يحتوى طعامى إلا على أشياء ليس لها أى فائدة غذائية .

وعندما بلغت الرابعة عشرة من عمري ذهبت للإقامة مع عمتى وزوجها وأقيمت فى منزلهم خلال دراستى الثانوية وأول سنة فى الجامعة ، ولقد تحسن نظامى الغذائى وصحتى فى منزلهم كثيراً . ولكن ازداد وزنى ، فلقد كنت فى هذا الوقت أتناول كميات كبيرة من الحلويات بالإضافة إلى بقية الأطعمة . ولكننى لم أتحمل زيادة وزنى ، لذلك قممت بعمل ريجيم قاسى ، وكنت أرفض كل الوجبات والحلويات التى كنت أفضلها ، ولقد نقص وزنى كثيراً وبعد ستة أشهر كدت أموت من الالتهاب الرئوى .

وفى نهاية سن المراهقة اكتشفت فوائد حبوب الفيتامينات والمعادن ولاحظت ازدياد حيويتى . ولكننى مازلت أتناول الكثير من الحلوى وأرفض تناول الخضروات . وفى العشرينيات من عمري كانت حالتى الصحية فى اضطراب مستمر . ولقد ساعد نظامى الغذائى على تحسين صحتى وطاقتى إلى حد ما ، ولكننى ظلت أتناول كميات كبيرة من الحلويات ، كما كنت أصاب بالعديد من الفيروسات والأنفلونزا حتى أننى كنت لا أستطيع النهوض من الفراش نتيجة للإرهاق والمرض . وفى بعض الأحيان كنت أشعر أننى لن أتمكن من العمل لأننى كنت أشعر بالإعياء الشديد .

ولقد ازداد الأمر سوءاً عندما بلغت الثلاثين من عمري . فلقد كان هناك أعراض مرض مزمن جعلنى أعتقد أننى مصابة بالأنفلونزا طوال الوقت كما كانت آلام ظهري تزيد حالتى سوءاً . ولقد تم تشخيص حالتى على أنها نقص السكر فى الدم ثم تم تشخيصها على أنها عدوى فطريات ، وقد جعلنى هذا

أشعر بالألم طوال الوقت . وأخيراً ذهبت للطبيب لعمل اختبار حساسية وعدت بقائمة من الطعام المحظور أطول من قائمة الأطعمة التي أقوم بشرائها .

لقد كنت أشعر دائماً بالإرهاق والإعياء الشديد ، لذا قررت أن أترك عملي ، ولكنني أدركت بعد ذلك أنه كان يجب عليّ أن أفعل شيئاً بشأن ذلك لأنني أردت العودة إلى العمل مرة أخرى ، ولقد سئمت من شعوري بالمرض ولذلك عقدت العزم على أن أبدأ من جديد . ولهذا فقد بدأت في البحث عن الكتب التي تتناول موضوعات عن الأغذية والصحة ، وانتقيت مجموعة منها والتي تناقش العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العامة. كما قرأت كتاب دكتور " نورمان ووكر " عن عصير الفاكهة والخضروات الطازجة .

ولأنه لم يكن لدى ما أخسره سوى صحتي المعتلة فلقد اشتريت عصارة وعدت إلى منزل الأسرة في الصيف . في البداية كنت اتبع صيام العصير لمدة خمسة أيام متتالية وهذا يعني عدم تناول أى أطعمة صلبة أخرى بجانب العصير . كما أنني اتبعت تعليمات الوقاية وذلك عن طريق عمل حقنة شرجية يومياً للتخلص من السموم .

وطوال فترة الصيف اتبعت نظاماً غذائياً للتخلص من السموم مع اتباع صيام العصير في بعض الأيام على فترات ، ومع حلول شهر سبتمبر اختفت كل الأعراض التي كنت أعاني منها . فلم أعد أشعر بألم في ظهري أو بالإرهاق ، كما لم تعد تصيبني الحساسية عند تناول العديد من الأطعمة . وكان عليّ أن أتبع نظاماً غذائياً للشفاء من عدوى الفطريات التي أصابتني ولكنني لاحظت أنني قد شفيت منها أيضاً . وأنا مقتنعة تماماً أن التغيرات في نظامي الغذائي هي التي أنقذت حياتي .

يكثر الحديث هذه الأيام عن الأمراض الوراثية ، ولكن في بحثي عن أمراض السرطان اكتشفت أن ٢٪ فقط من هذه الأمراض مرتبطة بالجينات الوراثية بينما يتعلق ٣٥٪ منها بالنظم الغذائية وذلك طبقاً لأبحاث المعهد القومي لأمراض السرطان . ولقد ورثت عن والدتي نظامها الغذائي - وهو حبها للحلويات وعدم تقبلها لتناول الخضروات والحبوب .

دائماً ما أسأل نفسي عن المكان الذي كنت سوف أكون فيه الآن إذا لم أقم بتغيير نظامي الغذائي . إنني لا أعلم بالتأكيد ولكنني أعتقد أنني كنت سأتبع طريقة والدتي وإذا فعلت ذلك فسوف أصاب بالسرطان ولن يكون لدى سوى

سنة أشهر للبقاء على قيد الحياة . ولكننى الآن فى الثالثة والأربعين من عمرى ولم أشعر بمثل هذا التحسن من قبل ، فلدى طاقة وحيوية أكثر مما كان لى فى الثانية عشرة من عمرى . فى الواقع لا يمكننى الآن تخيل الشعور بالإرهاق من التنزه . كما أننى لا أعانى من أى شد عضلى حتى بعد ممارسة التدريبات الرياضية لمدة ساعة ونصف متواصلة . وعلى مدار العامين الماضيين كان لى القدرة للحصول على درجة الماجستير فى التغذية بالإضافة إلى عملى جزء من الوقت فى مركز طبى وذلك مع تأليف كتابين . ولكن هذا ليس كل شيء ، فلم أعد بحاجة لعمل ريجيم لإنقاص وزنى لأننى نادراً ما يزيد وزنى خمسة أرطال وأعود لأفقدهم مرة أخرى . ودائماً ما يخمن الناس عمرى على أننى مازلت فى الثلاثينات والأفضل من كل ذلك هو أننى دائماً ما أشعر بالسعادة لأننى مازلت على قيد الحياة .

أهمية العصير

إن عصائر الفواكه والخضروات الطازجة تعد أغنى المصادر بالفيتامينات والمعادن والإنزيمات . ومن المعتاد أنك لا تستطيع أكل ما يكفى من الخضروات والفواكه الطازجة يومياً للاستفادة منها . وبينما كان ذلك صحيحاً من قبل إلا أنه أكثر صحة اليوم لأنك بحاجة إلى المزيد من المواد الغذائية لمساعدة جسدك على التخلص من السموم الموجودة بالبيئة المحيطة بك . فى معظم الأيام فإنك لا تجد الوقت لكى تأكل خمسة أرطال من الجزر ولكن بالتأكيد فإن لديك الوقت لشرب ما يعادلهم من عصير لذيذ وغنى بالمواد الغذائية . هذا هو السبب فى أهمية إضافة العصير لأسلوب الحياة العصرى الملىء بالعمل .

إن العصائر تكسبك القدرة على هضم العديد من المواد الغذائية الضرورية الموجودة بالطعام . كما تعمل الإنزيمات كعامل مساعد والذى يزيد معدل هضم الطعام وامتصاص الجسم له . يتم تدمير هذه الأنزيمات الموجودة فى الفواكه والخضروات عندما يتم طهيها . ولهذا يجب أن يحتوى نظامك الغذائى على ٥٠٪ من الخضروات والفواكه الطازجة . إن الهضم السهل والسريع للطعام والذى يساعد فيه وجود الإنزيمات سوف يمنحك الصحة والحيوية .

لقد عُرف " جاى كوردش " بمقولته الشهيرة " تنبثق الحياة على الأرض من النباتات الخضراء " . إن الخضروات والفاكهة هي الطريقة التي تمنحنا بها الطبيعة الحياة . إن الطبيب الراحل " بيرتشر بينر " والمؤسس للعيادة الطبية بيرتشر بينر الشهيرة في أوروبا قد قال إنه لا يوجد مواد علاجية على الأرض أفضل من عصائر الخضروات ، فهي تمنحك مواد غذائية مركزة ينسب جيدة لكي تستفيد من تأثير عمل المواد الغذائية معاً لإنعاش جسدك وتحسين صحتك . في الواقع عندما تبدأ في تناول العصائر بشكل منتظم فلن تكون بحاجة للحصول على الفيتامينات والمعادن الإضافية ، وإننى أود تسمية هذه العصائر " كوكتيل الفيتامينات والمعادن " .

لقد تم تصميم كتاب " العلاج بالعصائر " لمساعدتك أنت وأسرتك للحصول على أفضل صحة ممكنة . سوف تعرف في الجزء الأول المواد الغذائية التي تساعد على تكوين نظام غذائي صحي مفيد ، والسبب في أن العصير هو أحد أفضل المصادر لهذه الأغذية . أما الجزء الثاني فيتناول عدداً من الإضطرابات الشائعة التي تبدأ من حب الشباب إلى احتباس الماء في الجسم مع شرح كل اضطراب وتقديم النظام الغذائي المقترح مع الشرح بالتفصيل للمواد الغذائية التي تقدم أفضل مساعدة لهذه الحالة مع قائمة من العصائر التي قد تساعدك خلال فترة العلاج . وأخيراً فسوف تجد في الجزء الثالث بعض النظم الغذائية الخاصة لمساعدتك على فقدان الوزن الزائد عن طريق تحديد الأطعمة التي لا يجب تناولها ، وكيفية تنقية جسدك من السموم والتعامل مع عدد آخر من المشكلات .

عليك أن تختار بين المرض أو الصحة . إن حالتك البدنية مستقبلاً تعتمد على ما تقدمه اليوم لجسدك . فالأمر يرجع لك . إننى أشجعك على اختيار الحيوية والنشاط . عليك بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل سلطة الفواكه والخضروات وجميع أنواع الحبوب والبقول مثل الفول والعدس واليازلاء . كما يجب شرب من كوبين إلى أربعة أكواب من العصير الطازج يومياً . ويجب عليك الإقلال من تناول المنتجات الحيوانية والأطعمة عديمة الفائدة مثل الحلويات والأغذية المصنعة . لا يجب أن تتنازل عن تناول الغذاء الصحي حتى إذا لم تلاحظ نتائج فورية . عليك أن تثق بى ، فسوف تشعر بصحة

أفضل كما ستحصل على مزيد من الطاقة والحيوية وتكتسب مقاومة ضد الأمراض وذلك عندما تبدأ العلاج بالعصائر .

شيري كالبوم
" سيدة العصير "
خبيرة تغذية

الجزء الأول

الأساسيات

المواد الغذائية

لقد اعتادت جدتي على إعطائي نصائحها العظيمة عن التغذية : عليك بأكل المزيد من الخضروات . لقد تم على مدار الأعوام استبدال هذا الاقتراح البسيط بالعديد من النصائح المعقدة والتي جعلت الناس تشعر بالحيرة بدلاً من معرفة ما يجب عمله .

إن اختيار نظام غذائي صحي يشبه كثيراً (لعبة الصورة المقطعة التي يتم تجميعها) . في البداية فإن العدد الكبير من القطع التي يجب ترتيبها يجعلك تشعر بالحيرة ولكن بعد البدء في وضع القطع في أماكنها الصحيحة تبدأ الصورة في الوضوح . وهدف هذا الكتاب هو مساعدتك على تكوين صورة فريدة لصحتك المتميزة . عليك باختيار نظام غذائي يناسب حالتك من الجزء الثالث . وسوف تكون النتيجة هي الحصول على برنامج خاص من العصير والذي سوف يزيد من قدرة جسدك على علاج نفسه .

المواد الكربوهيدراتية (النشوية)

إن أكبر قطعة في الصورة الغذائية هي المواد الكربوهيدراتية . هذه المواد التي نحتاج إليها بنسب كبيرة هي أوفر المكونات الغذائية انتشاراً على سطح

الكرة الأرضية ، فهي تشكل الحشائش تحت أقدامك والأشجار التى تملأ السماء . لذلك يجب أن تكون من مكونات معظم الأطعمة التى تتناولها . يتم تكوين المواد الكربوهيدراتية عندما يتحد ثانى أكسيد الكربون مع الماء فى وجود الطاقة الشمسية والكلوروفيل (وهو الصبغ الذى يعطى النبات اللون الأخضر) . إن الروابط الكيميائية للمواد الكربوهيدراتية توجد كامنة فى الطاقة الشمسية . وهذه الطاقة يتم تحريرها عندما يحرق الجسم الطعام ويحوّله إلى وقود .

هناك ثلاثة أنواع من المواد الكربوهيدراتية :

١. المواد الكربوهيدراتية البسيطة أو السكريات وهى أفضل أشكال الكربوهيدرات فى أمريكا . فإذا كان الطعام به نكهة حلوة ، فذلك لاحتوائه على السكريات البسيطة التى يتم امتصاصها بسرعة والتى تعد مصدراً مهماً وسريعاً لطاقة الجسم ، وتعد الفاكهة وبعض الخضروات مصدراً جيداً للكربوهيدرات البسيطة ، فهى تحتوى على العديد من السكريات المختلفة ومنها الجلوكوز ، والفركتوز ، والسكروز . أما الأطعمة التى تحتوى على السكريات المركبة المصنعة مثل الحلويات والمشروبات الغازية فإنها تحتوى على سكر أحادى مصنع . إن النوع - حتى فيما تتناوله من سكريات - أمر ضرورى . عليك بالابتعاد عن الأطعمة السكرية المصنعة وحافظ على أسنانك بتناول الأطعمة التى تحتوى على كل من السكريات غير المصنعة مع المكونات الغذائية الأخرى .
٢. المواد الكربوهيدراتية المركبة أو النشويات وهى أفضل مصدر للطاقة لديك . تسمى النشويات فى بعض الأحيان متعددة السكريات وذلك لأنها تتكون من روابط من السكريات البسيطة . ويقوم الجسم بتكسير هذه الروابط بببطه وتحويلها إلى سكر . وهذا التحول التدريجى يحافظ على الجلوكوز فى صورة ثنائية فى الدم ، وهذا يعد حقيقة هامة لتذكركها إذا كنت مريضاً بمرض البول السكرى أو تعاني من نقص السكر فى الدم . إن النشويات هى أفضل مصدر للطاقة فى الجسم . ومن أفضل المصادر للكربوهيدرات المركبة المنتجات المصنعة من الحبوب مثل جميع أنواع الخبز والأرز والبطاطس المصنوعة من القمح والخضروات الجذرية مثل البطاطا والبطاطس .

٣. الألياف هي أفضل ما في عالم الأغذية . إن أهميتها في عملية الهضم أصبحت موضوع البحث في العديد من المقالات في مجلات وصحف علمية شهيرة . تعد الألياف أحد أنواع متعددة السكريات والتي تقاوم الهضم عن طريق أحماض وإنزيمات الجسم . إن الألياف التي يتم امتصاصها هي مادة شبيهة " بالجيل " والتي تظهر لربط الكولسترول ، وبذلك لا يمكن امتصاصه مرة أخرى . في بعض الأحيان يتم تسمية الألياف التي لا يتم امتصاصها بأداة النظافة لأنها تقلل وقت الامتصاص في أمعائك وتحافظ عليها نظيفة . وتوجد الألياف في الفواكه والخضروات والحبوب غير المصنعة والبقوليات .

وعلى الرغم من أهمية جميع أنواع الكربوهيدرات إلا أنه من الأفضل تناول معظمها على هيئة متعددة السكريات . فإذا كان لديك مشاكل في هضم السكريات - أى أن تكون مصاباً بمرض البول السكرى أو التهاب فطرى أو نقص السكر في الدم - فمن الأفضل أن تتجنبها جميعاً .

المواد الدهنية

إن ثاني أكبر قطعة في الصورة هي المواد الدهنية . فعندما تستهلك الحيوانات مواداً مكسبة للطاقة أكثر مما يبذلونه ؛ فإن الزيادة يتم الاحتفاظ بها على هيئة دهون . وتعد الدهون من أكثر مصادر الطاقة المركزة : جرام من السكر يحتوى على أربعة سرعات حرارية ، أما الجرام من الدهون فيحتوى على ٩ سرعات ، أى أنه أكثر من ضعف ما يحتويه السكر . دائماً ما يتم النظر إلى الدهون على أنها مواد سامة في عالم التغذية وهى السبب في كل شئء بدءاً من حب الشباب وحتى القرع بأنواعها المختلفة . ولكن ليست كل المواد الدهنية متساوية في خطورتها ، فالمواد السامة الحقيقية هي تلك الدهون المشبعة ، والنظام الغذائى الذى يحتوى على نسب عالية من المواد الدهنية المشبعة قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان . أما المواد الدهنية غير السامة فهى الخضروات التى تحتوى على دهون مثل زيت الزيتون والعصفر . فهذه الزيوت تحد من فرص الإصابة بأمراض القلب . ولكن

المواد الأكثر فائدة بالفعل هي الأحماض الدهنية ، وهذا النوع من الزيوت يوجد في أسماك مثل الماكريل والرنجة والسلمون . وهذه الأحماض تحد من الإصابة بالأمزات القلبية عن طريق جعل الصفائح الدموية أقل لزوجة ، كما أنها تحد من الالتهابات التي تسببها أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل والروماتويد . ومع ذلك فهناك شيء مشترك في جميع المواد الدهنية : فهي تسبب الزيادة في الوزن إذا تم تناولها بإفراط .

البروتينات

بإضافة البروتينات فإن الصورة تبدأ في الوضوح . إن أصل كلمة بروتين هو كلمة يونانية وتعنى " ما يأخذ المكان الأول " . يحتل البروتين جزءاً كبيراً من أجسامنا بعد الماء ، فهو جزء مكمل لكل خلية حية . وفي الطعام ، دائماً ما يصاحب البروتين للدهون ، ونوع الدهون هو ما يحدد مدى صحة مصدر البروتين . فاللحم الحمراء تحتوى على الكثير من الدهون المشبعة مع البروتين كما تحتوى الأسماك على الكثير من الأحماض الدهنية . أما البقوليات فهي مصدر جيد للبروتين الذى يحتوى على القليل من الدهون عندما يتوازن مع الجوز والبذور والحبوب .

المعادن

لن تكتمل الصورة الغذائية لدينا بدون المعادن . وتعنى كلمة معدن ذلك العنصر الذى يوجد فى صورته البسيطة غير العضوية . توجد المعادن فى الجسم فى صورتها الأيونية ، فالمواد المعدنية تشكل الأيونات الموجبة (كاتيونات) والمواد غير المعدنية تشكل الأيونات السالبة (الأنيونات) . تستخدم المعادن فى تكوين الأنسجة مثل الكالسيوم والمغنسيوم وهى تستخدم فى تكوين العظام أو لعمل التوازن الكهربى مثل البوتاسيوم والصوديوم والكلوريد والكالسيوم . والمعادن الأساسية هى الكالسيوم والفوسفور والكلوريد والمغنسيوم والبوتاسيوم والكبريت والصوديوم ، أما المعادن التى تكون الحاجة

إليها بسيطة تسمى المعادن النادرة وهى تشمل الزنك والكروم والكويلت والنحاس والفوريد والنيكل والسليوم والمنجنيز والبورون والفاناديوم .

الفيتامينات

إن أصغر جزء فى الصورة لدينا هو الفيتامينات . إن الجسم يحتاج إلى الفيتامينات للنمو والحفاظ على الأنسجة ، وعلى الرغم من أن الحاجة إليهم تكون بنسب بسيطة إلا أن النظام الغذائى يجب أن يحتوى على معظم الفيتامينات لأن الجسم لا يمكنه تصنيعها . ودائماً ما تنقسم الفيتامينات إلى قسمين : الفيتامينات الذائبة فى الماء ، والفيتامينات الذائبة فى الدهون . بالنسبة للفيتامينات الذائبة فى الماء فهى تشمل فيتامين ب المركب وفيتامين ج . أما الفيتامينات الذائبة فى الدهون فتشمل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك . يمكن للجسم الاحتفاظ بالفيتامينات الذائبة فى الدهون ، أما الفيتامينات الذائبة فى الماء فيجب تناولها بشكل مستمر . وتعد الفواكه والخضروات من أفضل مصادر الكثير من الفيتامينات.

التوازن

تخيل للحظة أنك أسقطت قطعة من الصورة التى تمثل الدهون فى الماء وتمددت وأصبحت أكبر حجماً ، أو أنك فقدت جزء من القطعة التى تمثل الكربوهيدرات فصغر حجمها . دعنا نحاول الآن أن نضع القطع فى أماكنها ، سوف نلاحظ عدم ملائمتها . فسوف تأخذ قطعة الدهون محل البروتين والمعادن كما أن قطعة الكربوهيدرات سوف تجعل الفيتامين يتمدد . إذا أردت الحصول على جسد متناسق فيجب أن تكون القطع المكونة لنظامك الغذائى متلائمة . وهذه هى مشكلة النظام الغذائى القياسى فى أمريكا : فليس به أى توازن . إن كل قطعة لها نفس الأهمية ولكن بنسب متوازنة .

المؤكسدات

إن المؤكسدات تعد بالفعل أحد أهم الاكتشافات فى عالم التغذية اليوم . وهى عبارة عن جزيئات صغيرة وبها الكترون زائد ، وهى تسير بسرعة فى الأنسجة باحثه عن الإلكترونات لاقتناصها . هذه الحركة السريعة تجرح أغشية الخلية كما أنها قد تدمر رموز الحامض النووى فى نواة الخلية ، وعندما يتحرر الإلكترون فإن الذرة التى يتركها تتحول إلى مؤكسد آخر متسببة بذلك فى جرح مزيد من الخلايا . وينتج عن ذلك سلسلة من ردود الأفعال . إن التدمير الذى تحدثه المؤكسدات يسبب أمراض القلب، والسرطان ، والشيخوخة ، والتهابات ومرض باركنسون ، والتهابات حول الأسنان والمياه الزرقاء وكذلك العديد من الأمراض .

من أين تأتى المؤكسدات ؟ يمكن أن يتكون بعضها من تلوث الهواء ، أو الأشعة فوق البنفسجية ، أو دخان التبغ ، أو بعض الأدوية أو بعض وظائف الجسد الطبيعية . وحيث إن هذه الأشياء السامة تحيط بك من جميع الجهات ؛ فكيف يمكنك حماية نفسك منها ؟ إن الأمر بسيط للغاية . فلقد منحتنا الطبيعة مجموعة من المركبات تسمى مضادات الأكسدة وهى تعمل مثل الواقى فتحمى خلاياك عن طريق جمع المؤكسدات وإخراجها من جسدك . قد تكون مضادات الأكسدة هذه معادن ، أو فيتامينات ، أو إنزيمات أو " مركبات المواد الغذائية " وأفضل مضادات الأكسدة المعروفة هى فيتامين ج ، هـ ، والسليسيوم ، والبيتاكاروتين .

القطعة المفقودة : مركبات المواد الغذائية

الآن وبعد أن جمعنا المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين والفيتامين والمعادن - فإن الصورة تبدو مكتملة ولكن هناك جزءاً مفقوداً والأجزاء ليست متوافقة إلى حد كبير . وبتحريك الصورة فسوف تجد فراغات بين الأجزاء . ولكن ما الذى نفتقده ؟ لقد سأل الباحثون أنفسهم كثيراً هذا السؤال وأخيراً اقترحوا من الإجابة . فلقد اقترح بعض الباحثين مؤخراً اسم " مركبات المواد الغذائية " للمواد التى تحمى الجسم من البيئة . ولم يعرف لهذه المركبات أى

أعراض جانبية ، ونادراً ما يكون لها تأثير سام . توجد هذه المواد فى الفواكه والخضروات والحبوب . البعض منها أصباغ مثل الكاروتين (أحمر وأصفر) ، والكلوروفيل (أخضر) ، والأنثوسيانين (أحمر وأزرق) ، والبروانثوسيانيدين (عديم اللون) والفلافونيدات (عديم اللون أو أصفر) كما أن مركبات الكبريت وهى التى تعطى الكرنب رائحته المميزة تعد من هذه المواد . وتزداد القائمة عاماً بعد آخر . وقد تحتاج زمناً طويلاً لمعرفة كل هذه المواد وزمناً أطول لتحديد كيف يقوم كل منها بعمله ، ولكن لا يجب أن تنتظر حتى يتم عمل كل ذلك قبل أن تبدأ أنت فى جنى الفوائد التى تقدمها لك هذه المواد . فقد تبدأ قطع الصورة فى التمدد ولذلك عليك أن تبدأ الآن وتتبع نصيحة جدتى : تناول (واحتسى) خضرواتك .

فوائد العصير

طبقاً للجمعية الأمريكية والمعهد القومى لأمراض السرطان والمجلس القومى للأبحاث فإن الأمريكيين لا يتناولون الخضروات والفاكهة الطازجة الكافية للوقاية من الأمراض ، وهذه هى الأطعمة التى لها تأثير جيد لحماية الجسم . ولقد تم شرح هذه المكونات بالتفصيل فى الجزء السابق . والسؤال الآن هو، " ما هو المقدار الذى يجب أن نتناوله ؟ "

تناول الفواكه والخضروات

يقول العديد من خبراء الصحة أننا يجب أن نتناول سبعة أنواع من الخضروات ونوعين من الفاكهة يومياً ، والبعض يقولون إننا بحاجة إلى المزيد - لكى نحصل على صحة جيدة و طاقة متجددة فيجب أن يحتوى نظامنا الغذائى على ٥٠٪ أو ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة . تقول كل من " ليزلى " و " سوزانا كينتون " وهما مؤلفتا كتاب " الطاقة الطبيعية " إن " هناك أدلة قوية على أن النظام الغذائى الذى يحتوى على ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة لا يقوم فقط بحماية الجسم من حالات التدهور المصاحبة للأمراض المزمنة ولكنه أيضاً يقلل

معدل الإصابة بالشيخوخة ويمنحك طاقة متجددة كما يجعلك تشعر بحالة نفسية أفضل . ”

تعد ” آن ويجمور ” وهي المؤسسة لمعهد أبقراط للصحة أفضل مثال على فائدة النظام الغذائي الذى يحتوى على الطعام الطازج . فهى الآن فى الثمانينات من عمرها وتتمتع بصحة جيدة وتبدو أصغر من سنها ، وهى تقوم بتعليم الناس كيفية التماثل للشفاء من الأمراض والتمتع بصحة جيدة عن طريق ” الطعام الطازج ” . تقول ” آن ” إن الأطعمة الطازجة التى تناولتها قد ساعدتها على الشفاء من المرض والإرهاق المزمن كما أبطأ من عملية الإصابة بالشيخوخة . ولقد قالت إنها بعد فترة قليلة من اتباع هذا النظام وهى فى الخمسين من عمرها شفيت من جميع الأمراض وتجددت طاقتها وتحول شعرها الأبيض إلى اللون الأسود كما عادت بشرتها إلى ما كانت عليه فى شبابها وكأنها قامت بعمل جراحة تجميل . وهى الآن تقوم بتعليم الأفراد كيف يعودون إلى شبابهم عن طريق تناول الأطعمة الطازجة .

يعتقد د. ” ماكس بيرتشير بينر ” المؤسس لعيادة بيرتشير بينر الشهيرة بأوروبا أن الطعام المظهى يدمر ما به من طاقة حية ، ويقول إننا نحصل على معظم الطاقة من النباتات وتحصل النباتات بدورها على الطاقة من الشمس أثناء عملية البناء الضوئى ، وتناول هذه النباتات يجعلنا نحصل على هذه الطاقة . كما أنها تمنح أجسامنا المواد الضرورية مثل الإنزيمات والفيتامينات والمعادن ، ولكن هل تعلم من أين يتم الحصول على هذه المواد ؟ إن المعادن هى أحد المكونات الأساسية للقشرة الأرضية وتقوم النباتات بامتصاصها من التربة . ويتم إنتاج الفيتامينات والإنزيمات فى أنسجة النبات . وعندما نتناولها فإننا نحصل على مليارات من الخلايا التى تحتوى على هذه المواد .

إذا أردت الحصول على صحة أفضل والشفاء من المرض والحصول على مزيد من الطاقة والإبطاء من الإصابة بالشيخوخة فعليك بتناول الفواكه والخضروات الطازجة والتخلص من الطعام غير المفيد . وعندما تكثر من تناول الطعام المظهى فعليك بعمل نظام غذائى لنزع السموم من جسدك (انظر النظام الغذائى لتنقية الجسم من السموم صفحة ٣٦٥) واجعل الطعام الصحى هو أسلوبك فى الحياة .

لماذا نحتاج إلى العصير ؟

إذا لم يكن ٧٥٪ من طعامك طازجاً فإننا نقترح أن تأكل المزيد من الطعام الطازج . إذا كنت مثل معظم الأمريكيين فإننا على يقين أنك في معظم الأيام لا تحصل على مجرد مقدارين من الطعام الطازج . وقد كشفت دراسة ظهرت مؤخراً أن معظم الأمريكيين لا يتناولون السلطة أكثر من مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً . لذلك فهناك سؤال مهم : كيف يمكنك أن تجعل نصف أو ثلاثة أرباع الوجبة من الطعام الطازج ؟ عليك أن تخطط لنظام اليوم ثم الأسبوع . هل يمكنك عمل هذا النظام الغذائي الذى يشمل كل وجبة فى اليوم ؟ إذا كنت مثل أحد مرضى " شيرى كاليوم " فإن ذلك يبدو مستحيلاً ، لذلك فسوف نخبرك بما تقوله " شيرى " لهم : عليك بشراء عصارة واستخدامها يومياً . هذه هى الطريقة الوحيدة لجعل الأفراد المشغولين يستهلكون الفاكهة والخضروات الطازجة التى يحتاجونها للحصول على صحة جيدة .

يوجد سبب آخر لعصر الخضروات والفاكهة وهو أن العناصر تحتوى على أفضل الأغذية التكميلية المتاحة فى النظام الغذائي اليوم ، فهى مليئة بالمواد الغذائية . إننا نطلق على مشروباتنا " كوكتيل المعادن والفيتامينات " . إذا كنت تعتقد أنك لست بحاجة لهذه الأغذية التكميلية ، فعليك أن تفكر مرة أخرى . تقول الجمعية الأمريكية الشاملة " حتى إذا كان نظامك الغذائي متوازناً ويحتوى على جميع الفواكه والخضروات والحبوب الطازجة والبروتين منزوع الدسم فيمكنك أيضاً أن تستفيد من الأغذية التكميلية التى تحتوى على المعادن والفيتامينات ، حتى لو لم يكن لها أهمية . وذلك لأنه حتى أفضل نظام غذائى بمزارع شمال أمريكا نادراً ما يحتوى على أفضل ما فى المواد الغذائية خاصة المعادن النادرة . "

لكن معظم الأمريكيين لا يتناولون غذاءً متوازناً . فنظامهم يحتوى على كميات هائلة من المنتجات الحيوانية مثل شرائح اللحم بالجبن والدجاج المقلّى وشرائح اللحم المشوى والبيتزا وسندوتشات اللحم . كما أن لدينا الوجبات الخفيفة المفضلة لدينا مثل رقائق الشيكولاتة والبسكويت المملح ورقائق البطاطا والحبوب والبسكويت مع الجبن والآيس كريم . إننا نشعر أننا محظوظون إذا تناولنا أى شيء للإفطار ، وأفضل ما يمكن تناوله هو شيء يسبب نقصاً

الوزن ويحتوى أساساً على اللبن مع مسحوق البروتين المخفف ، ولذلك فإننا نحاول تعويض هذا الإفطار السريع بتناول غذاء صحى ؛ وذلك إذا أسعدنا الحظ لعمل ذلك بتناول أطعمة مختلفة . (ولكننا بالطبع نغلف هذه الأطعمة بمزيد من الصلصة الدسمة) .

كل هذه الأطعمة عديمة الفائدة والمواد الدهنية والبروتينية الزائدة يصعب هضمها . على سبيل المثال ؛ فإن الأصباغ والمواد الكيميائية التى تستخدم لإكساب هذا الطعام النكهة ، والمواد الحافظة تتطلب المزيد من الفيتامينات والمعادن لكى يتمكن الجسم من امتصاصها ونزع السموم منها . كما أن هذه الأطعمة يوجد بها القليل من الأشياء المغذية هذا إن وجد بها على الإطلاق . إذا فكيف سيحصل الجسم على ما يحتاجه لإزالة هذه السموم من الأنسجة فى جسمك وهى توجد فى أماكن قليلة . إن هذه المواد الكيميائية التى لا يمكن التخلص منها يتم تخزينها فى الكبد والعظام وبعض الأنسجة الأخرى .

كما أنه كلما تناولت المزيد من الأطعمة عديمة الفائدة ؛ كلما أصبح لديك نقص فى المواد المغذية التى تتناولها . على سبيل المثال ، هل سألت نفسك من قبل لماذا يشتهى بعض الأفراد الحلويات ويتناولونها بكثرة ؟ إن معدن الكروم متعلق بعملية التمثيل العسوى للسكريات . فكلما تناولت المزيد من السكريات كلما زادت حاجتك إلى الكروم ولكنك تحصل على نسبة أقل مما تحتاجه لأن الكروم يوجد أساساً فى النباتات . ولذلك تتزايد أعراض نقص الكروم . وأحد هذه الأعراض هو اشتهاى الحلويات . فكلما تناولت المزيد منها كلما اشتهيته أكثر ، إلى أن يأتى يوم وتصبح مدمناً لها - وهذا تحذير هام بنقص الكروم .

إن هضم البروتينات والدهون أيضاً يتطلب المزيد من العمل الشاق . لنرى ما يحدث أثناء هضم الدهون . يتم مزج الإنزيمات بالدهون فى المعدة لتكسيرها إلى أجزاء صغيرة لتسهيل حركتها مع الماء والأحماض . وتتدفق العصارة الصفراء من الكبد لاستحلاب مزيج الدهون فى الأمعاء الدقيقة ، كما تتدفق الإنزيمات من البنكرياس لاستحلاب المزيد من الدهون ، وفى النهاية تكون الجزيئات الصغيرة من الأحماض الدهنية جاهزة للامتصاص . إن عملية هضم البروتينات مشابهة لذلك، وقد تأخذ هاتان العمليتان عدة ساعات لتكتمل. أما عصائر الخضروات والفاكهة فقد تم تقدير مدة هضمها وامتصاصها من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لأنها قد تم فصلها عن الألياف لذلك فهى أسهل فى الهضم .

الفوائد العلاجية للعصير الطازج

لقد تم استخدام عصائر الفواكه والخضروات منذ قرون عديدة نظراً لفوائدها العلاجية . ولقد لاحظت " ليزلى " و " سوزانا كينتون " أن العلاج بالعصائر الطازج يعود إلى القرن التاسع عشر. وفى ذلك الوقت كان يتدخل عمل العصير إزالة الشوائب عن طريق نسيج قطنى رقيق وهى عملية صعبة ومرهقة . فلماذا إذا يقوم أى شخص بهذا العمل إذا لم يكن للعصير فوائد أكثر من الخضروات؟ إن ذلك يوضح أن الأفراد فى ذلك الوقت كانوا يعرفون ما نكتشفه نحن الآن للمرة الأولى : إن الجسم البشرى يتحسن عن طريق العصائر الطازجة عندما يبدو أنه لا يوجد هناك أى شىء آخر مفيد . هذا هو ما اكتشفه د. " ماكس جيرسون " عندما وضع نظاماً علاجياً بالعصائر لمرض السرطان . إن علاجه للسرطان تم وصفه بالتفصيل فى كتابه " علاج السرطان : نتائج خمسين حالة " لقد شفى الخمسون شخصاً الذين تحدث عنهم من السرطان عن طريق هذا العلاج الطبيعى .

لقد شفى " نورمان ووكر " من مرضه عندما كان شاباً عن طريق تناول الطعام والعصائر الطازجة ، ولقد عاش إلى ما بعد المائة من عمره متمتعاً بصحة جيدة وذلك عن طريق ممارسة ما تعلمه ، ألا وهو أنه بعد إزالة الألياف من الفواكه والخضروات فإن ما تبقى من عصير يمكن امتصاصه بسرعة وسهولة كبيرة . ولقد تحسن العديد من الأشخاص الذين مارسوا نفس الأسلوب ، ولقد اكتشف د. " بيرتشر بينر " نفس الظاهرة أثناء عمله مع العديد من المرضى والذي جعله يؤمن أنه لا يوجد شىء على الأرض أكثر علاجاً مثل العصير الطازج .

ولكى تعرف العلاج بالعصائر فإن ذلك يتطلب فهمك للعصير نفسه . كيف يمكنك تعريف العصير ؟ إننا نعرفه كماء ونكهة وأصباغ وفيتامينات ومعادن وإنزيمات ومركبات المواد الغذائية . العصير هو كل هذه المواد التى تعمل متضافرة لمنح جسدك المواد التى تزيد من قدرته على العلاج والطاقة ، وحمايته من الأمراض . ولكن هناك ما لا يمكننا تحديده وهو لغز لم يتم التعرف عليه بعد . إنه يشبه معجزة الميلاد ، فهناك معجزة من الطاقة التى تمنحنا إياها

النباتات الحية والتي لا تأتي من أى شيء آخر على هذا الكوكب . وبعد تحليل وتفسير كل ذلك لا يزال هذا الجزء يحتاج إلى تفسير .

إننا لا نقول إن العصائر " رصاصات سحرية " فهي ليست كذلك . يجب أن تكون هذه العصائر جزءاً من نظام غذائى عالى الجودة خال من الأطعمة عديمة الفائدة مثل النظام الذى نوصى به فى النظم الأساسية (انظر صفحة ٣٤٧) . كما يجب أن تكون العصائر جزءاً من نظام شامل للحصول على صحة جيدة . إن ما نعرفه هو أن العلاج بالعصائر حقق الشفاء لآلاف الأشخاص الذين فقدوا الأمل فى الحياة . كما أنه فعل ما لم يفعل شيء آخر لـ " شيرى " وساعدها على التحسن كثيراً (انظر قصتها صفحة ١) .

أياً كانت حالتك أو مرضك الذى تعاني منه فإننا نشجعك على عمل التغيرات الضرورية فى نظامك الغذائى للتمتع بصحة جيدة . قم بشراء عصارة إذا لم يكن لديك واحدة بالفعل ، استخدمها يومياً ، واجعل العصير هو أسلوب حياتك الجديد وارجع إلى بقية الكتاب لمعرفة تفاصيل عن حالتك ، والأهم من كل شيء هو ألا تستسلم فالعلاج يستغرق وقتاً . فإذا لم تقم بعمل التغيرات الضرورية فلن تشعر بالتحسن .

إن الدول الصناعية الغربية تفتقد قطعة كبيرة من الصورة الكاملة فى نظامهم الغذائى . ألم يأت الوقت لوضع القطع التى تمثل الفواكه والخضروات فى مقدمة المائدة وهو المكان الذى ينتمون إليه ؟ دع الأشياء الأخرى تكون أشياء إضافية ، فسوف تكون صورة جميلة من جميع الجوانب . ولكن الأهم من ذلك أنها سوف تساعدك لإيجاد الطاقة التى طالما بحثت عنها والصحة التى لم تتمتع بها من قبل ، والمظهر الذى طالما اعتقدت أنه يخص القليل من المحظوظين .

ما يجب معرفة عن العصير

لقد اكتشفنا أن العصير هو أفضل وسيلة كى تضيف إلى نظامك الغذائى الخضروات والفاكهة الطازجة التى تحتاجها للتمتع بصحة جيدة . إن معظم الأفراد يجدون أن العصير فكرة جيدة وجديدة ، ولديهم العديد من الأسئلة عن العصير والتغذية بصفة عامة . وها هى إجابات للأسئلة التى دائماً ما يتم توجيهها إلينا .

يتم التخلص من الألياف فى العصير . هل أنا لا أحتاج إلى الألياف فى نظامى الغذائى ؟

تعد الألياف شيئاً ضرورياً للحصول على صحة جيدة . إننا نشجعك على الاستمرار فى تناول كل الأطعمة الطازجة التى تتناولها ، بل إننا نطلب منك أيضاً تناول المزيد . فالألياف ضرورية جداً للوقاية من الإصابة بالإمساك

وسرطان القولون . وهى لا تتواجد فى المنتجات الحيوانية أو الحلويات أو البطاطا ولكنها توجد فى الفاكهة والخضروات والحبوب والبقول . وإلى جانب تناول كل هذه الأطعمة فإن تناول العصائر كغذاء تكميلى له تأثير جيد وتساعد الجسم وتحميه من الأمراض نظراً لفوائدها العلاجية . وتذكر أن القليل جداً من الأشخاص يتوفر لديهم الوقت الكافى لتناول ما يكفى من الخضروات والفاكهة الطازجة للتمتع بصحة جيدة والطاقة اللازمة . لذلك يعد العصير وسيلة سهلة وسريعة لزيادة الكمية التى تتناولها من هذه الأطعمة وهى ما نوصى به لك بالإضافة إلى نظام غذائى يحتوى على نسبة عالية من الألياف .

لماذا لا نشتري العصائر المحفوظة أو المجمدة ؟

يتم إساءة معاملة الخضروات والفواكه قبل أن يتم حفظها . فعادة ما يتم رش مواد كيميائية عليها لأسباب عديدة ، وهذه المواد تدمر ما بالخضروات من عناصر غذائية ، وعندما يتم غسلها فإنها تفقد المعادن ، وتبقى بعض المواد الكيميائية بها ليمتصها جسدك ويتعامل معها . بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من العصائر يتم تسخينها فى درجة حرارة مرتفعة كجزء من عملية البسترة لزيادة مدة صلاحيتها ، وهذه العملية تقتل الإنزيمات وهى " محفزات الحياة " . كما يضاف غالباً بنزوات الصوديوم وحمض البنزويك ونترات الصوديوم وغيرها من المواد الحافظة ثم توضع هذه العصائر فى المخازن ، وقد تبقى بها لمدة أسابيع أو أشهر عديدة قبل الوصول إليك ، وحينما تصل إليك تكون قد فقدت كل ما بها من مواد غذائية . ولكن عندما تقوم بعمل العصير الطازج فإنك تكون متيقناً من حصولك على نسبة مرتفعة من المواد الغذائية المتواجدة فى الخضروات والفواكه الطازجة .

ألا يمكننى الحصول على كل ما أحتاجه من حبوب الفيتامينات والمعادن ؟ لماذا أحتاج إلى الإضافات الموجودة بالعصير الطازج ؟

إن المواد المغذية فى الفاكهة والخضروات الطازجة تعد أكثر قوة وتأثيراً من الموجودة فى الحبوب لأنها تحتوى على " مواد غذائية مساعدة " . فالمواد

الغذائية تؤثر على بعضها البعض عن طريق العمل فى تناغم وتضافر مما يعنى أنها تخلق ردود أفعال فى الجسم . وعندما تكون من مكونات الطعام فإنها تعمل بقوة وتأثير أكبر من كونها منفردة على هيئة حبوب . ولكن يوجد سبب آخر فمركبات المواد الغذائية يتم اكتشافها وتسميتها باستمرار . على سبيل المثال قد تكون سمعت عن البيتاكاروتين ولكن ماذا عن الألفاكاروتين ؟ فلقد أظهرت هذه المادة مؤخراً تأثيراً فعالاً ضد مرض سرطان المبيض . وهى توجد بشكل رئيسى فى الفواكه والخضروات . وماذا عن حمض الكربوليك والإندول والثيوسينانات العطرية والترابين ومركبات الكبريت العضوية . وهذه المواد التى تبدو غريبة عند سماعها هى جزء من مصنف جديد يسمى " مركبات المواد الغذائية " والتى أظهرت مؤخراً - مثل الألفاكاروتين - تأثيراً فعالاً ضد السرطان . وسوف تجد هذه المركبات فى الفاكهة والخضروات والحبوب والنباتات الأخرى . فإذا تم تصنيف وتحليل هذه المركبات فلن تجدها فى الحبوب التى تتناولها الآن وقد لا تجدها على الإطلاق . أما العناصر فإنها لا تمدنا فقط بالمركبات الغذائية المعروفة والتى لها وظائف محددة بل أيضاً بالمواد التى لم يتم معرفتها بعد . وأخيراً فإذا كنت بحاجة لتناول مواد إضافية معينة فعليك أن تتأكد من تناولها مع العناصر الغنية بالمواد الغذائية .

بعض الأشخاص يقولون إنه لا يجب الجمع بين الفواكه والخضروات ، والبعض الآخر يقولون أنه يمكن الجمع بينهما . فهل يعد الجمع بينهما شيئاً آمناً ؟

لا يوجد أى أساس علمى لنظرية خلط الطعام والتى تقر بعدم الجمع بين الفواكه والخضروات أو النشويات والبروتين أو الفواكه والبروتين . ولكن هذه النظرية ظهرت مؤخراً لسبب وهو أن هناك بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل فى الهضم ، أو لديهم حساسية من عديد من الأطعمة ، أو مرض شديد فيستفيدون من ملاحظة هذه الإرشادات . فإذا لم تكن تعاني من الأعراض (مثل ألم المعدة أو الانتفاخ) من خلط هذه الأطعمة فدع مراكز التذوق لديك هى ما ترشدك ، وقم بعمل الخليط الذى تفضله .

هل تعد الأطعمة التي يرش عليها مبيدات حشرية ضارة ؟

إن التعرض للمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الأخرى السامة قد يساهم في العديد من الأمراض النفسية والعصبية مثل الاضطراب العقلي ، والاحباط ، والصداع ، وألم الأطراف والانعكاسات العصبية . ولقد لوحظ مؤخراً أن هذه المواد هي سبب ارتفاع الإصابة بمرض تضخم البروستاتا والذي انتشر في السنوات الأخيرة . كما أن معدلات الإصابة بالسرطان قد ارتفعت بين هؤلاء الأشخاص الذين تعرضوا كثيراً لهذه المواد الكيميائية . إننا ننصح بتناول الخضروات التي نضجت دون استخدام مثل هذه الكيماويات (المواد العضوية) . فإذا لم تكن متاحة في المنطقة التي تعيش بها فعليك أن تطلبها من المتجر الذي تتعامل معه ، وعندما يزيد عليها الطلب بكثرة فسوف تتوفر . أما بالنسبة للوقت الحاضر فعليك بغسل الخضروات والفاكهة بصابون يحل هذه المواد مع استخدام فرشاة الخضروات لغسلها جيداً ثم يتم شطفها بعناية . فسوف يقوم هذا بإزالة الكثير من الكيماويات الموجودة على سطح الثمار . أما ما قد تخلل أنسجة الثمار فسوف يظل بداخلها ولن تتمكن من تجنب آثاره .

ما هو المقدار الذي يجب تناوله من العصائر ؟ هل يمكن تناوله بكميات كبيرة ؟

إننا ننصح بالعديد من أكواب العصير يومياً . من اثنين إلى أربعة أكواب ، هذا إلى جانب الوجبات الرئيسية ، وسوف يمدك ذلك بالعديد من المواد الغذائية التكميلية . يجب أن تتناول المزيد في حالة صيام العصير . عليك بشرب عصائر خضروات وفواكه مختلفة لزيادة جرعة المواد الغذائية التي تتناولها . كما أننا ننصح بشرب عصير خضروات مساو لعصير الفاكهة لتجنب المزيد من سكر الفاكهة . إننا لا نعلم أى دراسة أوضحت آثاراً سيئة من كثرة العصير ولكن دائماً ما ينصح بالاعتدال في أى شيء .

متى يمكننى إعطاء العصير لطفلى الرضيع ؟

إن أفضل عصير للرضيع خلال الستة شهور الأولى من العمر هو لبن الأم ، فهو يمدّه بالعديد من العناصر الغذائية والواقية والتي لا تتواجد فى أى شىء آخر فى الطبيعة . وخلال هذه الفترة فإن الجهاز الهضمى للطفل لا يمكنه التعامل مع الأطعمة الأخرى بما فيها العصائر . ويمكن أن يصاب الطفل بالحساسية من الأطعمة إذا تم تقديمها له مبكراً . ولكن ما بين ستة وتسعة أشهر وعندما يبدأ فى إبداء الرغبة فى تناول أطعمة أخرى ؛ فيمكنك تقديم العصير - نوع واحد فى كل مرة - مع اتباع تعليمات طبيب الأطفال . تذكرى أن تقومى بتخفيف عصير طفلك بكمية مساوية من الماء .

أى الأجزاء من الفواكه والخضروات التى لا يجب عصرها ؟

إن قشر البرتقال والجريب فروت يحتوى على مواد سامة لذلك لا ننصح بتناولها بكميات كبيرة كما أن هذه القشور لها طعم مر ، فلن تضيف أى طعم جيد . تحتوى بذور التفاح على السيانييد ولهذا ننصح بإزالتها . لا تقوم بعصر أوراق الجزر ونبات الراوند أيضاً لوجود مواد سامة بهما . وأخيراً فإن أوراق الكرفس طعمها مر لهذا يجب عليك إزالتها . (لمزيد من الإرشادات اقرأ " نصائح عن العصير " صفحة ٢٨) .

نصائح عن العصير

إنه لن السهل عمل عصير طازج . كل ما تحتاجه هو خضروات وفواكه عالية الجودة وعصارة جيدة . وللحصول على أفضل النتائج عليك أن تضع بعض الأشياء في ذهنك . الإرشادات التالية سوف تساعدك على إعداد عصير صحي وشهي .

□ استخدم النباتات التي لم يستخدم بها مبيدات حشرية بقدر الإمكان لعمل أنقى عصير ممكن . فعندما لا تكون هذه الخضروات متاحة ، عليك بإزالة القشرة قبل العصر .

□ قبل العصر ، عليك بغسل الخضروات والفاكهة جيداً وإزالة الأجزاء التالفة .

□ من الأفضل نزع القشرة عن البرتقال والجريب فروت قبل العصر نظراً لاحتوائها على مادة سامة كما أن لها طعم مر ولكن عليك بترك اللب الأبيض فهو يحتوي على فيتامين ج ، ب٢ المفيدين . يجب نزع قشرة فواكه المناطق الاستوائية الحارة مثل الكيوي والبابايا . فهذه الفواكه غالباً ما تم زراعتها في بلاد أجنبية ما زالت تستخدم مواد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان . أما قشور بقية الفواكه والخضروات بما فيها الليمون والبنزهر فيمكنك الاحتفاظ بها . إذا كان بها أى مادة شمعية فإننا ننصح بإزالة القشرة .

□ يجب إزالة أى نواة للثمرة مثل الخوخ والبرقوق أما بذور الليمون والبنزهر والبطيخ والجريب فروت فيمكن إضافتها للفاكهة أثناء العصر . أما بذور التفاح فيجب إزالتها نظراً لاحتوائها على كمية من السيانيذ .

□ عند استخدام معظم الفواكه والخضروات فلا تتردد في استخدام الساق والأوراق معها ، أما أوراق الجزر والراوند فيجب إزالتها وذلك لاحتوائها على مواد سامة .

□ يجب تقطيع معظم الفاكهة والخضروات إلى أحجام تتناسب مع العصارة الخاصة بك . وعندما تستخدمها كثيراً فسوف تعرف حجم القطع اللازمة لها .

□ تحتوى معظم الخضروات والفاكهة على كميات كبيرة من الماء لذلك يمكن عصرها بسهولة ، أما الخضروات والفاكهة التي تحتوى على قليل من الماء مثل الموز والكمثرى فلا يمكن وضعهم في العصارة ، وعند استخدامهم يجب وضع الفاكهة الأخرى أولاً وبعد تحويلها إلى مزيج من العصير استخدمها لعصر المنتجات الجافة .

□ معظم وصفات العصير في هذا الكتاب تكفى لعمل عصير من ست إلى ثماني أوقيات . فإذا أردت المزيد يمكنك مضاعفة المكونات مثلما تريد . تذكر أنه من الأفضل عمل العصير وتناوله فوراً بدلاً من عمله بكميات كبيرة وتخزينه لاستخدامه فيما بعد .

الجزء الثانى

الاضطرابات الشائعة

مقدمة

يحتوى الجزء الثانى على العصائر والنظم الغذائية الموصى بها لأكثر من خمسين مرضاً شائعاً من حب الشباب إلى علاج الجروح . فى بداية كل مدخل نقدم لك اقتراحات بسيطة تساعدك على جعل الطعام يعمل لصالحك وليس ضدك ، ولتنمية خلاياك مع دعمهم بينما تتقدم أنت نحو الصحة والعلاج . لن يندهش العديد ممن قاموا بتجربة العصير من قبل مما سوف يجدونه فى هذا الجزء ، فلقد عرفوا منذ سنوات ما يتم اكتشافه ومعرفته اليوم فى المجال العلمى . ولكن حتى الخبراء القدامى سوف يجدون بعض المفاجآت فى هذه الصفحات ، فمجال التغذية فى تقدم مستمر وهناك اكتشافات عديدة يومياً تؤكد على أهمية وجود الخضروات والفاكهة فى النظام الغذائى .

إن الاقتراحات والوصفات الموجودة فى نهاية كل مدخل عن العصير صممت لتتوافق مع أحد النظم الغذائية المذكورة فى الجزء الثالث . فى كل قائمة بالجزء الثانى سوف تعرف من خلال قسم " تعديل النظام الغذائى " أى النظم التى يجب اتباعها والتعديلات التى يجب القيام بها . فاقراً هذا الجزء بعناية ، فهو الأساس الذى وضع عليه عصائر مقترحة من الجزء الثانى فى الفراغات الموجودة فى النظام الغذائى بالجزء الثالث ، فسوف يمنحك ذلك نظام العصير الخاص بك .

إذا لم تكن قد قمت بتجربة العصير من قبل ؛ فتأكد من قراءة " نصائح عن العصير " صفحة ٢٨ قبل تجربة أى وصفة مقدمة فى الجزء الثانى والثالث . سوف تجيب هذه الإرشادات على العديد من الأسئلة بشأن اعداد الخضروات والفاكهة لاستخدامها فى العصائر، كما ستساعدك فى التأكد من أن العصير ذو نكهة طيبة وبأعلى جودة ممكنة .

تذكر أن المقترحات فى هذا الكتاب تستخدم فقط بالإضافة إلى إرشادات طبيبك وليست بديلاً منها . كما أن هذه المقترحات والوصفات سيتم الاستفادة منها جيداً إذا تم استخدامها مع برنامج غذائى متكامل .

والآن قم بتغذية جسدك لعلاجك ولتمتع بصحة جيدة ، وابدأ العلاج بالعصائر !

حب الشباب

ACNE

يستخدم هذا المصطلح غالباً للإشارة إلى حب الشباب الشائع ، وهو مرض التهاب مزمن للغدد الدهنية وحوصلات البشرة . وهو يتميز بوجود رؤوس سوداء وبيضاء وبثور . وقد تؤدي الإصابة بحب الشباب المزمن إلى وجود ندبة . وكما أوضحت بعض الدراسات في الإسكيمو وبعض الحضارات الأخرى التي عانت من حب الشباب بعد استخدام النظام الغذائي الغربي أن هذا النظام يعد أحد العوامل المسببة للإصابة بحب الشباب . هناك نوع من حب الشباب يتسبب في حدوثه حالة تعرف بأنها " نقص السكر في البشرة " أو " مرض السكر " وهذا يعنى أن البشرة " وهى أحد أعضاء الجسم " لا تتحمل السكريات .

نصائح عامة

عليك بتنقية وجهك مرتين يومياً على الأقل بصابون يحتوى على مادة الكبريت . بعد الغسيل قم بوضع جيل يحتوى على نسبة ٥٪ من بيروكسيد البنزول في المساء . قم بنزع الرؤوس السوداء كل يومين أو ثلاثة . تجنب استخدام الكريمات وأدوات التجميل التي تحتوى على مواد دهنية ، مع تجنب الأدوية المحتوية على مادتي البروميدي واليوديد .

تعديل النظام الغذائي

١. الحد من تناول السكريات . لقد أوضحت الدراسة أن مدى تحمل البشرة للجلوكوز يضعف بشدة عند المصابين بحب الشباب .
٢. تناول أطعمة غنية بالألياف . إن بشرة المصابين بحب الشباب يتم تنقيتها بسرعة وسهولة عند الإكثار من تناول الألياف ، وهى توجد بكثرة

فى الفاكهة والخضروات والحبوب والخبز الأسمر والبسكويت والبقول (الفول والعدس والبالزلاء).

٣. الإقلال من تناول الدهون والأطعمة عديمة الفائدة . فى دراسة أجريت بعد الحرب العالمية الثانية بالإسكيمو ، لوحظ أن الأطفال الذين بدأو فى تناول الأطعمة ذات الدهون المشبعة وعديمة الفائدة والمأخوذة عن المجتمع الغربى قد أصيبوا بحب الشباب . إن النظام الغذائى الغربى غنى بالسعرات والدهون والأملاح والسكريات وبه قليل من الخضروات والفاكهة والحبوب الغنية بالألياف .

٤. تجنب الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية . تشتمل هذه الأطعمة على الألبان ومنتجاتها ، والسمن النباتى ، والزيوت النباتية المهدرجة . ولأن منتجات الألبان غنية بالكالسيوم فعليك التأكد من تناول أغذية وعصائر أخرى غنية بالكالسيوم (راجع الكوكتيل الغنى بالكالسيوم فى نهاية هذا الجزء) .

٥. تجنب الأطعمة المقلية .

٦. الامتناع عن المشروبات الغازية والحلويات المصنعة .

٧. الحد من تناول الأطعمة التى تحتوى على اليوديد . إن الإفراط فى تناول اليوديد يمكن أن يسبب حالة شبيهة بحب الشباب . فلقد ثبت أن الأطعمة السريعة تحتوى على كميات هائلة من اليوديد . والعديد من الأمريكيين يتناولون يوديد أكثر من حاجتهم إليه .

٨. اتبع نظام غذائى للتنقية لعدة أيام لمساعدتك فى إزالة السموم من جسمك . (لا ينصح لمن يقل أعمارهم عن سبعة عشر عاماً بتطبيق هذا النظام) عند عدم قيام الكلية والأمعاء بالتخلص من السموم والشوائب بالسرعة الكافية تؤثر على البشرة ولذلك فقد يكون نظام التنقية مفيداً (راجع نظم التنقية صفحة ٣٦٥)

٩. ضع فى الاعتبار إمكانية إصابتك بحساسية من الأطعمة . قد تتسبب الحساسية من بعض الأطعمة فى طفح الجلد عند بعض الأشخاص ، والأطعمة التى تحدث الحساسية تحتوى على الشيكولاته واللبن والمواد الكربوهيدراتية المصنعة (الحلويات) والمشروبات الغازية . يجب أن نعرف أن اختبار الدم أفضل من اختبار خدش الجلد لمعرفة الأطعمة المسببة

للحساسية . كما يمكنك تجربة الوجبات الإسقاطية لتحديد الأنواع التي تسبب الحساسية (صفحة ٣٦١) فهي طريقة فعالة لمعرفة الأطعمة المسببة للمشاكل .

١٠ . لا تشرب أكثر من كوب لبن واحد يومياً . فالهرمونات الموجودة باللبن تزيد من حب الشباب .

١١ . هناك وصفة شعبية توصي بتناول من أربعة إلى خمسة أكواب من عصير الخيار يومياً لمدة أسبوع . ويقال إن ذلك يقوم بتنقية الدم والجهاز الليمفاوي ويؤدي إلى بشرة أكثر نقاءاً .

مواد غذائية مساعدة

□ فيتامين أ يقلل من إفراز الدهون . ولكن عليك بالحذر فقد تظهر آثار جانبية نتيجة لزيادة تناول فيتامين أ . وينصح بتناول مادة البيتاكاروتين الموجودة في الفاكهة والخضروات . فهي تتحول إلى فيتامين أ كلما احتاج الجسم لذلك .

□ فيتامين ب ٦ يفيد في حالة ظهور الحبوب قبل الحيض .

□ قد يكون حمض القوليك مفيداً .

□ يقوم السيلينيوم مع فيتامين هـ بمعادلة مستويات الأحماض الأمينية .

□ يقوم الكروم بتنمية مستويات تحمل الجلوكوز ويزيد من حساسية الأنسولين .

□ يعتبر الزنك عنصراً حيوياً لمعالجة الجروح والالتهابات وبناء الأنسجة .

□ قد تكون الأحماض الدهنية الأساسية مفيدة ، إلى جانب نظام غذائي يفتقر إلى الدهون . يمكن أن يعاني المصابون بحب الشباب من نقص في هذه المواد . يعد زيت بذر الكتان النقي غنياً بالأحماض الدهنية مثل أسماك المياه الباردة والخضروات .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ سبانخ ، كرنب ، ورق بنجر - مصادر غنية بحمض الفوليك .
- ☐ بنجر سويسرى أحمر ، لفت ، برتقال - مصادر غنية بالسليوم .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح - مصادر غنية بالكروم .
- ☐ جذور الزنجيل ، بقدونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ العصائر الطازجة - مصادر غنية بالأحماض الدهنية (الأساسية) .

وصفات عصائر مقترحة / حب الشباب

زنجيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل قم بطحن الزنجبيل مع الجزر
والتفاح .
٤ - ٥ جزر
٢ تفاحة منزوعة البذور

عصير البشرة النضرة

- ٢ شريحة أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس فى المطحنة مع الخيار
والتفاح .
١ ثمرة خيار
٢ تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى مطحنة مع
٤ - ٦ جزر الجزر . وقم بإضافة البقدونس
بعض البقدونس الأخضر للزينة .
الأخضر للزينة .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقات كرنب قم بوضع الكرنب والبقدونس فى
حزمة صغيرة من البقدونس المطحنة مع الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة قم بوضع الكرنب فى مطحنة ثم
٢-٣ تفاح منزوع البذر أضف التفاح والبنزهير . والمددهش
بنزهير مطحون للزينة أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

البقع الجلدية التى تصيب كبار السن

AGE SPOTS

هذه البقع عبارة عن بقع صفراء بنية تظهر على البشرة عند كبار السن .
وهى تظهر نتيجة حدوث تغيرات فى جزيئات الخلية فى البشرة ، وهى تعد

إشارة إلى تراكم السموم فى الجسم ، ويتسبب فى ظهورها النظام الغذائى السئ ، والتعرض باستمرار لأشعة الشمس ، والخلل فى وظائف الكبد ، والإقلال من التمرينات الرياضية .

نصائح عامة

يجب اتباع نظام شامل للمساعدة فى التخلص من هذه البقع . ينصح بممارسة التمرينات - ممارسة التمارين الهوائية ٤ مرات أسبوعياً على الأقل ولمدة ٣٠ دقيقة فى كل مرة . كما يعد المشى وسيلة جيدة ، وذلك بجانب التعرض لأشعة الشمس ، وهناك وصفة شعبية تنصح بوضع زيت خروع أو زيت فيتامين هـ على البقع يومياً . تعد الصفات الغذائية التالية ضرورية ومفيدة للغاية .

تعديل النظام الغذائى

١. خطط للتخلص من السموم . راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥ .
٢. اجعل ٥٠ - ٧٥ ٪ من غذائك من الأطعمة الطازجة .
٣. تجنب وضع الزيوت فى درجات الحرارة العالية . عليك بحفظ جميع الزيوت فى الثلاجة . قم بحفظ المكسرات والبذور فى الثلاجة أو الفريزر حتى لا تتغير نكهتها ورائحتها بسرعة . كما يجب أن تحفظ الحبوب فى مكان بارد وجاف . تجنب تناول الطعام المقلّى بجميع أنواعه ، لأن الزيت الساخن والمطهى يحتوى على كميات كبيرة من المواد المضرة بالبشرة .
٤. تجنب تناول الحلويات ، والكافيين ، والتبغ ، والأطعمة عديمة الفائدة .
٥. قم بتنقية كبدك . إن تناول من اثنين إلى ثلاث أوقيات يومياً من عصير البنجر يعد قدراً كافياً لنظام التنقية . وبينما تقوم بالتخلص من السموم يمكنك زيادة العصير إلى ست أوقيات . وقم بعمل شاي من نصف ملعقة من جذر الهندباء . ابدأ بتناول كوب واحد يومياً ثم كوبين . وإذا أردت فقم بتجربة نظام تنقية الكبد (صفحة ٣٨٢) .

مواد غذائية مساعدة

- البيتاكاروتين وهي مادة تزيل السموم وتبطئ من الإصابة بالشيخوخة .
- فيتامين ج وهو مادة تزيل السموم وتساعد على تجديد الأنسجة .
- فلافونيدات وهي تعمل في تعاون مع فيتامين ج لتجديد الأنسجة .
- فيتامين هـ وهو يزيل السموم ويبطئ من الإصابة بالشيخوخة ، كما يساعد على تجديد الأنسجة .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- عنب ، كرز ، جريب فروت ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات (للحصول على قائمة أكبر من المواد الغذائية ، راجع جزء الشيخوخة في الجزء الثاني) .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .

وصفات عصائر مقترحة / البقع الجلدية

عصير الجمال

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| قم بوضع البقدونس مع السبانخ في | حزمة صغيرة من البقدونس |
| المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح . | حزمة من السبانخ |

٤ - ٥ جزر

١ تفاحة منزوعة البذور

عصير البشرة النضرة

٢ شريحة أناناس غير منزوعة ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم
القشرة بإضافة الخيار والتفاح .

١ ثمرة خيار

١ تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل شيرى لبشرة نقية

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
المطحنة ثم أضف الجزر .

١ بنجر

١ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى (نوع من القرنبيط) قم بوضع البروكلى والثوم فى
المطحنة ثم أضف الجزر أو
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل
الأخضر .

٢ عود كرفس

١ فلفل أخضر

عصير الصباح

١ جريب فروت غير منزوع البذور ضع الجريب فروت فى المطحنة ثم
قم بإضافة التفاح .

١ تفاحة منزوعة البذور

AGING

الشيخوخة

إن الشيخوخة ليست مرضاً على الرغم من اعتقاد الكثير في ذلك . ولحسن الحظ فإن الشيخوخة المبكرة لا تصيب الجميع . وعلى الرغم من عدم وجود علاج سحري لمنع هذه العملية من الحدوث إلا أن الأبحاث أوضحت أن هناك أغذية معينة تساعد على الإبطاء من ظهور العلامات المرئية منها ، كما يمكنها منع العديد من الاضطرابات المصاحبة لها وزيادة العمر المتوقع .

نصائح عامة

إن النظام الغذائي الأمريكي المتبع مسئول عن أكثر خمسة أسباب للمرض في أمريكا . كما أنه يساهم في زيادة الإصابة بالشيخوخة أكثر من أى عامل آخر . وهذا النظام غنى بالكربوهيدرات المصنعة ، والكولسترول والدهون المشبعة والأطعمة المصنعة ، ويفتقر إلى الخضروات والفواكه والحبوب والبقول والمكسرات والتي تمدنا بالألياف والفيتامينات والمعادن التي تحارب الشيخوخة .

بالإضافة إلى أن هذا النظام الغذائي مليء بالأطعمة التي تثقل الجسد ، ويحتوى على كميات قليلة جداً مفيدة . إن هذا النظام يضر بنا وذلك لاحتوائه على المواد المعروفة بالمؤكسدات والتي تنتج في أجسامنا من البيئة المحيطة ويتم تناولها مع الأطعمة ، فهي تكثر عن طريق المبيدات الحشرية ، والأطعمة المشوية والمقلية والقهوة وكثير غيرها . وتعد هذه المؤكسدات جزئيات متفاعلة ويمكنها تدمير الخلايا . وتؤدي هذه العملية إلى حدوث اضطرابات تشارك في الإصابة بالشيخوخة ، لذا يجب التخلص من هذه المواد . وتعد المواد المضادة للشيخوخة مثل فيتامين ج ، وفيتامين هـ ، والبيتاكاروتين ومعدن السيلينيوم موجودة بكثرة في الخضروات والفواكه - وهي المواد التي يفتقر إليها نظامنا الغذائي .

من الواضح أننا بحاجة إلى نظام غذائي مختلف . لقد أقرت كُلُّ من " ليزلى " و " سوزانا كينتون " فى كتابهما " الطاقة الطبيعية " أن الأطعمة الطازجة غنية بطاقة هائلة ليس فقط لتحسين مظهر الفرد بل أيضاً لتحسين حالته الصحية . على سبيل المثال ، فلقد ذكروا الحقيقة القائلة بأن الطعام غير المطهى هو أحد الأسباب فى جاذبية منتجات الاستشفاء لكثير من الأشخاص . ولقد لاحظوا أنه عندما يتم اتباع نظام غذائي غير مطهى لمدة أسبوعين فإن الشخص يبدو أصغر سناً مع بشرة نضرة وعيون مشرقة ، كما سوف يلاحظ تحسن الشعر . أما عندما يتم اتباع هذا النظام لمدة سنتين فسوف يختلف مظهر الشخص تماماً وسوف يستعيد صحته مرة أخرى . فإذا لم يثيرك كل هذا عندما تعرف عن الطعام غير المطهى ؛ فإننا نعتقد أنه لا يوجد ما يثيرك على الإطلاق !

تعديل النظام الغذائي

١. تناول الغذاء الغنى بالخضر والفاكهة الطازجة وعصائرها . يجب أن يحتوى ٥٠٪ من غذائك على أطعمة طازجة .
٢. عليك بزيادة كمية الألياف المحتوية على الجلاتين فى غذائك عن طريق زيت الكتان ونخالة الشوفان والأرز والبكتين وهى موجودة فى الخضر والفاكهة .
٣. حاول إضافة عصير العنب الأسود لغذائك . فهو غنى بفيتامين ب ٢ ويؤخر ظهور اعراض الشيخوخة .
٤. تناول المزيد من الكرب ، والزيادى ، وزيت الزيتون فلقد تم اكتشاف تأثيرهم على تأخير ظهور اعراض الشيخوخة .
٥. قم بإضافة الزعتر والخزامى للطعام . فهذه الأعشاب تستخدم لإبطاء عملية الإصابة بالشيخوخة .
٦. قلل من استهلاكك للأطعمة المصنعة مثل الدقيق الأبيض ومنتجاته . نعم فإنه يصنع المعجنات والزلاية والبطائر التى تعشقها ، ولكنك سوف تجنى الكثير إذا تركت هذا وتناولت الكثير من الخبز والبطائر المصنوعة من نخالة الحبوب .

٧. تجنب السكر المصنع ومنتجاته . مثل كعكة الشيكولاته والزيادة المجمد وشرايح الحلويات ، عليك أن تفكر فى عدم إصابتك بتجاعيد الوجه عندما ترفض تناول هذه الأطعمة .
٨. قم بتقليل الدهون المشبعة والكوليسترول والبروتين الحيوانى . وإليك المفاجأة : فالزبد الحيوانى أفضل من الزبد المستخرج من الزيوت النباتية . فهناك بعض المواد فى السمن النباتى أثبتت الدراسات أنها تؤدى للإصابة بالسرطان . أخيراً يمكنك القول بأن هناك ما تفضل مذاقه وتكتشف أنه الأفضل بالنسبة لك . ولكن لا تزيد من استخدام الزبد الحيوانى . فالإرشادات العامة تنصح بعدم زيادة الدهون المشبعة عن أربع ملاعق يومياً .
٩. اتبع نظاماً نباتياً يوماً أو يومين أسبوعياً . ولتكن وجباتك الرئيسية فى تلك الأيام من الفول والعدس والبالزاء ونبات الصويا ومنتجاته ، بالإضافة إلى استخدام المزيد من بروتين هذه الخضروات فى نظامك اليومى .
١٠. عليك بانتقاء الزيوت النباتية واعمل على زيادة تناول زيوت السمك .
١١. انتق وجبات خفيفة مغذية مثل المكسرات وزبدة الجوز والبنور وأعواد الخضروات الطازجة ، والمقرمشات المصنوعة من الدقيق الأسمر والفشار بدون الزبد والفاكهة الطازجة .
١٢. قلل من الكافيين وامتنع عن تناول القهوة والشاى والشيكولاته .
١٣. تجنب تناول الكحول .
١٤. حاول تجنب الأطعمة المصنعة قدر الامكان .
١٥. عليك بعمل برنامج غذائى فى حياتك للتخلص من السموم . اتبع صيام العصور أو أى نظام تنقية فعال للتخلص من السموم التى فى جسدك (راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥) .

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ج ، وفيتامين هـ ومعدن السليسيوم هى مضادات الأكسدة والتى تحمى الخلية من ضرر المؤكسدات وبذلك تقينا من الشيخوخة المبكرة . أى أن هذه المواد تلتهم هذه السموم قبل وصولها إلى الخلايا .

- البيتاكاروتين ومجموعات الكاروتين الأخرى تعد من مضادات الأكسدة والتي تتحول عن طريق الجسم إلى فيتامين أ بالنسب التي نحتاجها . ويعد الكاروتين من أقوى المقاتلين المعروفين لحماية الجسد من مؤكسد معين وهو الأكسجين الأحادى . كما يعد الكاروتين مفيداً لمنع تقلص الغدة التوتية وبذلك يقوى جهاز المناعة .
- الفلافونيدات تمنع ما تسببه المؤكسدات من ضرر . وهى مثل الكاروتين من المواد الغذائية الموجودة فى النباتات وتعد من مضادات الأكسدة .
- الميثيونين والسيستين وهى أحماض أمينية تحتوى على الكبريت المؤثر في تجنب أعراض الشيخوخة . وتعد البقول والأسماك والكبد والبيض والخميرة والكرنب والمكسرات مواد غنية بالكبريت .

عناصر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بنجر أحمر سويسرى ، لغت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بمعدن السلينيوم .
- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين وغيره من أنواع الكاروتين الأخرى .
- مشمش ، توت ، زبيب ، بروكلى ، كرنب ، كانتلوب ، كريبز ، عنب ، جريب فروت ، ليمون ، برتقال ، باباي ، بقدونس ، خوخ ، برقوق ، فلفل أخضر ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .

وصفات عصائر مقترحة / الشيخوخة

عصير الجمال

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع السبانخ والبقدونس فى المطحنة
حزمة صغيرة من السبانخ ثم أضف الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ١ تفاحة منزوعة البذور

عصير البشرة النضرة

- ٢ شريحة أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم
بإضافة الخيار والتفاح .
- ١ ثمرة خيار
- ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقات كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس ثم أضف الجزر .
- ٤ - ٥ جزر

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقات بروكلي	ضع الكرنب والثوم فى الطحنة مع
١ فص ثوم	الجزر أو الطماطم . ثم قم بإضافة
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم	الكرفس والفلفل الأخضر .
٢ عود كرفس	
١/٢ فلفل أخضر	

عصير الكانتلوب

١/٢ ثمرة كانتلوب غير	قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح ثم
منزوعة القشرة	ضعها فى الطحنة .

كوكتيل سلطة الفاكهة

عنقود صغير من العنب	ضع العنب فى الطحنة ثم أضف
١/٢ تفاحة منزوعة البذور	التفاح والليمون .
١/٢ ليمونة	

ALLERGIES

الحساسية

تعد الحساسية رد فعل لمادة ليس لها أى تأثير على الأشخاص غير المصابين بالحساسية . وهو رد فعل يسببه تحرر مادة الهستامين أو مواد مشابهة لها من الخلايا المصابة . وتعرف هذه بالمواد المسببة للحساسية ، وقد تكون أى شيء يؤدى لحدوث أعراض الحساسية .

نصائح عامة

يجب تحديد الطعام المسبب للحساسية وتجنب الطعام المسبب للمشكلة .
تعد اختبارات الدم أكثر فاعلية من اختبار خدش الجلد لتحديد الطعام المسبب
للحساسية أو عليك أن تجرب نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) ،
وهو اختبار ذاتي لمعرفة ما يسبب الحساسية كما أنه أقدم اختبار معروف
 ويعتمد عليه كثيراً . هناك بعض المواد الإضافية التي قد تسبب ردود أفعال
للحساسية مثل الكبريت وملح الصوديوم الأحادي والمواد السكرية منخفضة
السرعات . بالإضافة إلى أن تزايد نمو فطر الكانديدا البيضاء يمكن أن يسبب
حساسية تجاه العديد من الأطعمة . قد يقوم الأطباء بتحليل الدم أو البراز
لمعرفة ما إذا كان هناك تزايد في نمو الفطر في الجسم أم لا ، وعندما يتم
السيطرة على نمو هذا الفطر فسوف يلاحظ العديد من الناس أنهم يشعرون
بالتحسن من أعراض الحساسية . (لمعرفة النظام الغذائي الأمثل راجع داء فطر
الكانديدا في الجزء الثاني) هذا بالإضافة إلى أن صيام العصور (صفحة ٣٦٧)
مفيد في حالة من يعانون من الحساسية .

تعديل النظام الغذائي

١. قم بتحديد الأطعمة التي تسبب الحساسية ، وقم بالحد من الأطعمة
التي تتسبب في ظهور الأعراض . قد ترغب في اتباع نظام الوجبات
الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .
٢. تجنب المواد الإضافية التي تسبب ردود الأفعال مثل ملح الصوديوم
الأحادي الكبريتيت والمواد السكرية منخفضة السرعات .
٣. اتبع نظام تقوية المناعة (صفحة ٣٥٧) .
٤. راجع كتاب " وصفات الطهي للمصابين بالحساسية لسالي روكويل " . لقد
أعدت أيضاً كتاباً لمساعدة المصابين بالحساسية بعنوان " لعبة التناوب " .

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ب ٦ مفيد للحساسية من جلوتينات الصوديوم الأحادية .
- فيتامين ب ١٢ له فوائد علاجية . قم بمناقشة طبيبك عن الأغذية التكميلية حيث لا توجد هذه المادة في العصائر .
- فيتامين ج قد يؤدي إلى انخفاض مستويات حساسية الهستامين في الدم وملح الصوديوم الأحادي .
- فيتامين هـ له نشاط مضاد للهستامين .
- الموليدنيوم قد يكون مفيداً ، فهو كمادة غذائية يعاني معظم المصابين بحساسية الكبريت من الافتقار إليه .
- البكتريا اللبنية ومشتقاتها قد تكون مفيدة ، فنقصها يتواجد مع الأطعمة المسببة للحساسية . ناقش طبيبك عن الأغذية التكميلية حيث إن هذه المواد لا توجد في العصائر .
- الغلافونيدات تقوى عمل فيتامين ج .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب ٦ .
- كرنب ، بقدونس - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- قرنبيط ، سبانخ ، ثوم - مصادر غنية بالموليدنيوم .
- برتقال ، كانتلوب ، بقدونس - مصادر غنية بالغلافونيدات .

وصفات عصائر مقترحة / الحساسية

مشروب غنى بفيتامين هـ

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ فى مطحنة ثم أضف
الجزر والهلين .
٤ - ٥ جزر
٣ - ٤ عود هليون

شراب المولبدنيم

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ مع الثوم فى المطحنة
ثم أضف الجزر والقريبط
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر
٤ ورقات قربيط صغيرة

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى
المطحنة ثم أضف إليهم الجزر .
١ بنجر
١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

عصير الكانتلوب

- ١ كانتلوب غير منزوع القشرة قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح
وضعها فى المطحنة .

ALOPECIA

الصلع

راجع فقدان الشعر

ALZHEIMER'S DISEASE

الزهايمر

يشبه مرض الزهايمر أعراض الشيخوخة المتأخرة ؛ ولكنه يصيب الأفراد من سن ٤٠ إلى ٦٠ عاماً . وتتسم هذه الحالة بفقدان الذاكرة وتغير حاد في المزاج ، وتغيرات في الشخصية ، وعدم القدرة على التركيز أو التواصل ، وعدم إدراك الوقت والمكان . لقد كشف تشريح ضحايا الزهايمر عن كميات كبيرة من الألومنيوم والسليكون في الألياف العصبية المتشابكة ويقع في أغشية المخ . كما وجد زيادة في الكالسيوم والبروتين والكبريت ، كما وجد أيضاً أن مرضى الزهايمر لديهم نقص في البوتاسيوم والسليوم واليورون والزنك وفيتامين ب ١٢ و " العلاج " الوحيد الآن هو الوقاية .

نصائح عامة

نظراً للصلة الوثيقة بين الإصابة بمرض الزهايمر وزيادة كميات الألومنيوم في المخ ؛ فإنه ينصح بإزالة كل مصادر الألومنيوم من الغذاء اليومي . وهذه المواد تشمل مياه الشرب الملوثة بالألومنيوم ، وبعض مضادات الحموضة ، والأسبرين الذى يدخل في تركيبة مضادات الحموضة ، والعديد من المطهرات ومزيلات العرق ، وبعض أدوات التجميل ، وبعض أنواع معجون الأسنان ، وأدوية الإسهال وشامبو ضد القشرة والعبوات المصنعة من الألومنيوم ، وورق الألومنيوم ومسحوق الخبز المحتوى على الألومنيوم .

ينصح بعمل تحليل دم بشكل منتظم لقياس مستوى المعادن لمنع هذا المرض أو لإيقافه فى مرحلة مبكرة . كما يعد تحليل الشعر وسيلة فعالة لتحديد المعادن الثقيلة مثل الألومنيوم . وطبقاً لنتيجة التحاليل يمكنك أنت وطبيبك معالجة القصور والحد من المواد الزائدة .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. تجنب الأطعمة السريعة ، خاصة المعدة بالجبن المصنع . فمعظم الجبن المصنع يحتوى على الألومنيوم . كما يجب تجنب الأطعمة المقلية لوجود مواد سامة والمعروفة بالمؤكسدات والتي تنتج عن عملية القلى .
٣. تجنب الوجبات والمشروبات التى تم طهيها أو تخزينها فى عبوات من الألومنيوم .
٤. عليك بتناول أطعمة غنية بالألياف .
٥. اتبع صيام العصير عدة مرات سنوياً (راجع صفحة ٣٦٧) أو عليك باستخدام نظام التنقية لمدة ستة أسابيع (صفحة ٣٨٤) مرة كل عام لمساعدتك على تطهير جسدك من المعادن الثقيلة .
٦. يجب أن يشمل غذاؤك على أسماك الماكريل والسردين والسلمون ، وذلك لأن هذه الأطعمة غنية بالإنزيم المساعد Q10 وهو مضاد للأكسدة ويساعد الأكسجين للوصول إلى الخلايا .
٧. تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل البصل والثوم والبقول والبيض . فهذه الأطعمة تساعد على تنقية الجسم من المعادن الثقيلة . كما أن الألياف القابلة للذوبان وبعض المواد اللزجة وبذر القطنونا ونخالة الشوفان تعد عوامل مساعدة لإزالة السموم .
٨. راجع الجزء الخاص بفقدان الذاكرة فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- البيتاكاروتين يعد مادة مضادة للأكسدة ويساعد الجسم على التخلص من السموم .
- فيتامين ج هو مادة مضادة للأكسدة تدمر المواد المؤكسدة .
- الفلافونيدات تساعد فيتامين ج على العمل بفاعلية وتقوم بتنشيط الدورة الدموية .
- فيتامين هـ مادة مضادة للأكسدة والتي تقوم بتنشيط الدورة الدموية وتساعد في تجديد الأنسجة .
- السيلينيوم مادة مضادة للأكسدة تساعد الجسم في التخلص من السموم .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- عنب ، كرز ، جريب فروت ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات (راجع الشبخوخة في الجزء الثاني) .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- لفت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليوم .

وصفات عصائر مقترحة / للوقاية من مرض الزهايمر

مشروب البوتاسيوم

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع أوراق السبانخ والبقدونس في |
| حزمة صغيرة من السبانخ | المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس . |

٤ - ٥ جزر

٢ عود كرفس

كوكتيل الخضروات

- حفنة من القمح
 ١ حزمة صغيرة من البقدونس
 ١ حزمة صغيرة من الجرجير
 ٤ جزر
 ٣ عود كرفس
 ١ كوب شمر مطحون
 ١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع القمح مع البقدونس والجرجير
 فى المطحنة ثم أضف الجزر
 والكرفس والشمر والتفاح .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ١ بنجر
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ جزر
- ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
 المطحنة ثم أضف الجزر .

كوكتيل منشط

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ جزر
 ١ فص ثوم
 ٢ عود كرفس
- ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف
 الجزر والثوم والكرفس .

كوكتيل سلطة الفواكه

عنقود متوسط من العنب ضع العنب فى المطحنة ثم أضف
 ١/٢ تفاحة منزوعة البذور التفاح والليمون .
 ١/٤ ليمونة

ANEMIA

الأنيميا

الأنيميا هى حالة تتسم بنقص فى عدد خلايا الدم الحمراء ، أو فى حجم الدم أو أحجام وأشكال غير طبيعية لخلايا الدم الحمراء . وتتميز بالشحوب والوهن والميل إلى الإرهاق والأرق وسرعة الغضب والإحباط ومقاومة ضعيفة للالتهابات . ويعد الحديد عاملاً مهماً فى حالة الأنيميا حيث يسوء تكوين خلايا الدم الحمراء بسبب نقص كميات الحديد . ومع ذلك فهناك العديد من العوامل المسببة للأنيميا ، ونقص الحديد أحد هذه العوامل . وتشمل العوامل الأخرى نقص حمض الفوليك وفيتامين ب ١٢ ، هذا بالإضافة إلى إنتاج الهيموجلبين الضعيف مثلما يحدث فى حالة الأنيميا التى تتميز بخلايا الدم الحمراء الهلالية الشكل .

نصائح عامة

يعتمد العلاج على نوع الأنيميا ، وأشهر ثلاثة أنواع هم نقص الحديد ، ونقص حمض الفوليك ، ونقص فيتامين ب ١٢ . ويشمل العلاج إمداد الجسم بالمواد الغذائية المناسبة . فإذا كنت تعتقد أنك مصاب بالأنيميا فعليك باستشارة الطبيب .

تعديل النظام الغذائي

١. لجميع أنواع الأنيميا ، عليك بتناول غذاء غنى بالخضروات الورقية وعصائرها . كما يجب تناول الأغذية الغنية بالحديد وتشمل البقول ، والعسل الأسود ، والشمش المجفف ، والزبيب ، واللوز ، والأسماك القشرية . لقد أظهر فيتامين ج قدرته الكبيرة على إمتصاص الحديد ، فلم يعد ينصح بأكل الكبد ما لم يتم التأكد من نمو الحيوانات فى بيئة غير ملوثة ، ولم يتم تغذيتهم بالهرمونات والمضادات الحيوية . حيث إن الكبد هو العضو الذى يتم تخزين السموم به . ولذلك فإن تناول الكبد كغذاء اليوم يعد شيئاً ضاراً أكثر منه مفيداً . كما يجب تجنب الشاي حيث إنه يحتوى على حامض التنيك الذى يحد من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ عند تناوله مع الوجبات.
٢. يُنصح دائماً بتناول فيتامين ب ١٢ مع حمض الفوليك . تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين ب ١٢ المحار والسرددين وصفار البيض وسك الأريوان والسلمون والتونة واللحوم الحمراء . أما الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك فتشمل البسلة البرية ، والقمح ، واللحوم الحمراء ، والبقول ، والنخالة ، والهليون ، والعدس ، وعين الجمل ، والسيانخ ، والكرنب .
٣. إذا كانت أنيميا نقص فيتامين ب ١٢ بسبب نقصاً فى عامل جوهري (مادة تنتج فى المعدة) فيجب تناول كميات كبيرة من فيتامين ب ١٢ ، كما يرجى استشارة الطبيب .

مواد غذائية مساعدة

أنيميا نقص الحديد

☐ الحديد

☐ فيتامين ج

أنيميا نقص حمض الفوليك .

☐ حمض الفوليك

☐ فيتامين ب ١٢

أنيميا نقص فيتامين ب ١٢

□ حمض الفوليك

□ فيتامين ب ١٢

عصائر مفيدة

- بقونس ، أوراق البنجر ، الجزر - مصادر غنية بالحديد .
- كرنب ، بقونس ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ج .
- هليون ، سبانخ ، كرنب - مصادر غنية بـ حمض الفوليك
- لا توجد فواكه أو خضروات غنية بفيتامين ب ١٢ ، وبالنسبة للأشخاص النباتيين يجب عليهم تناول أغذية تكميلية تحتوى على فيتامين ب ١٢ ، أو تناول الحبوب المزودة بفيتامين ب ١٢ مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً .

وصفات عصائر مقترحة / الأنيميا

مشروب غنى بـ حمض الفوليك

- ٢ ورقة كرنب
- ضع الكرنب والبقونس والسبانخ فى
- المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .
- حزمة صغيرة من البقونس
- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ - ٥ جزر

مشروب غنى بالحديد

- ٣ رؤوس بنجر
- ضع رؤوس البنجر فى المطحنة مع
- الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر
- والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ١/٢ فلفل أخضر
- ١/٢ تفاحة منزوعة البذور

مشروب منشط

حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس في مطحنة ثم أضف
 ١ فص ثوم الجزر والثوم والكرفس .
 ٤ جزر
 ٢ عود كرفس

المشروب المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ في مطحنة ثم أضف
 ٤ - ٥ جزر الجزر والتفاح .
 ١ تفاحة منزوعة البذور

ANXIETY

القلق

راجع التوتر

APPETITE , POOR

فقدان الشهية

راجع نقص الوزن

ARTHRITIS

التهاب المفاصل

عادة ما يصاحب التهاب المفاصل ألم وتغيرات فى البنية . وأكثر أنواع الالتهاب شيوعاً هو التهاب العظام والتهاب المفاصل الرثياني - الروماتويد .

التهاب العظام

التهاب العظام هو أحد أشكال التهاب المفاصل والذى يؤثر على العظام والمفاصل ويتميز بحدوث تيبس بسيط فى الصباح الباكر وبعد فترات الراحة وألم أشد عند حركة المفصل وفقدان وظيفته ، وتتفاوت الأعراض ما بين الألم الموضعى ، وتضخم الأنسجة اللينة ، وتضخم العظام ، وعدم سهولة الحركة ، وتشقق المفاصل أثناء الحركة . يتم تصنيف التهاب العظام إلى قسمين - أولى ، وثانوى . التهاب العظام الأولى هو حالة التهاب المفاصل ويحدث عند إتهاك الجسم إتهاكاً شديداً . أما الالتهاب الثانوى فيأتى نتيجة لتهيؤ الجسم لذلك عن طريق جرح أو التهاب سابق فى المفاصل .

نصائح عامة

إن المصابين بالتهاب العظام يجب أن يحافظوا على أوزانهم . فالوزن الزائد يضيف جهداً على المفاصل . قد تختفى هذه الأعراض عند بعض الأشخاص تماماً عندما يخفون أوزانهم . (راجع نظام إنقاص الوزن صفحة ٣٩١) .

تعديل النظام الغذائى

١ . عليك بالإقلال من تناول الفصيلة الباذنجانية - الطماطم ، والفلفل ، والبطاطس ، والباذنجان ، والتبغ . فإذا تحسنت الأعراض بشكل بسيط فعليك أن تستمر فى تجنب هذه الأطعمة . وعلى الرغم من عدم إثبات صحة ذلك إلا أن هناك نظرية توضح أن استهلاك المادة القلوية الموجودة

- فى هذه الأطعمة يؤدى على المدى البعيد إلى منع إصلاح الكولاجين الطبيعي فى المفاصل أو يزيد من التهابات المفاصل .
٢. تجنب الفصيلة الحمضية - الليمون ، والبنزهرير ، والبرتقال ، والجريب فروت . فهذه العائلة - مثل عائلة الباذنجانيات - من المعتقد أنها تساهم فى تضخم المفاصل .
٣. عليك بتجنب الأطعمة المصنعة مثل الدقيق ، والسكر الأبيض ، والأطعمة المحفوظة . تناول نظاماً غذائياً غنياً بالخبز الأسمر والبقول (الفول ، والباذلاء ، والعدس) والبنزور ، والمكسرات ، والخضروات والفاكهة . ويجب أن يحتوى هذا النظام على نسبة ضئيلة من المنتجات الحيوانية المحتوية نسبة بسيطة من الدهون .
٤. عليك بالحد من استهلاك الحلويات .
٥. يجب أن تقوم بعمل تحليل الحساسية .
٦. عليك أن تتأكد من نقص حمض الهيدروكلوريك . عليك باستشارة الطبيب من أجل هذا الغرض .
٧. قم بتجربة صيام العصائر والذى يعد مفيداً فى حالة التهاب المفاصل . (لمزيد من المعلومات راجع صفحة ٣٦٧)

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ب٣ (نياسيناميد) قد يحدث تحسناً ملحوظاً خلال أسبوعين إلى ستة أسابيع . ويقال إن هذه المادة مفيدة فى حالة التهاب مفاصل الركبة . (تحذير ! قد تؤثر هذه المادة على الكبد أو تسبب الشعور بالغثيان .)
- حمض البانتوثينيك قد يكون مفيداً وذلك لأن نقص هذا المركب دائماً ما يصاحب التهاب العظام .
- قد يكون فيتامين ج مفيداً .
- فيتامين هـ قد يكون له نفس تأثير الأدوية المضادة للالتهابات .
- الميثيونين يعد مادة ضرورية فى بناء الغضروف .
- مختزل الأوكسيد الذى يحمى الخلايا من الأوكسيد . قد يكون له فوائد علاجية .

- النحاس يعد مادة مفيدة ، ونقصها يؤدي إلى التهاب العظام .
- الفلافونيدات تم اكتشاف فوائدها .
- البروميلين له خصائص مضادة للالتهابات وتقوية المناعة .

عصائر مفيدة

- بروكلي ، كرنب - مصادر غنية بحامض البانتوثينك .
- كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- جزر ، جذر الزنجبيل ، تفاح - مصادر غنية بالنحاس .
- كريبز ، عنب برى - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- أناناس - المصدر الوحيد لإنزيم البروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب العظام

سلطة الخضروات المميزة

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| ٣ ورقات بروكلي | ضع البروكلي والثوم في مطحنة ثم |
| ١ فص ثوم | أضف الجزر أو الطماطم ، ثم |
| ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم | الكرفس والفلفل الأخضر . |
| ٢ عود كرفس | |
| ١ فلفل أخضر | |

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- | | |
|------------------|----------------------------|
| حزمة صغيرة سبانخ | ضع السبانخ في مطحنة ثم أضف |
| ٤ - ٥ جزر | الجزر . |

مشروب البروميلين المميز

١- ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة ضع الأناناس فى مطحنة .

زنجبيل مطحون

١- شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى مطحنة ثم أضف

الجزر والتفاح .

٤ - ٥ جزر

١- تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل الزنجبيل والعنب

حزمة صغيرة من العنب البرى ضع العنب البرى فى مطحنة ثم

أضف العنب والزنجبيل .

حزمة متوسطة من العنب

العصير فى كوب واملاؤه إلى نهايته

١- شريحة جذر زنجبيل

بالماء .

بعض الماء

التهاب المفاصل الرثياني (الروماتويد)

يتميز مرض التهاب المفاصل الرثياني بتغيرات التهابية فى المفاصل وبنائها . وأعراضه هى الإرهاق ، وحمى طفيفة ، وضعف وتغلظ وألم المفاصل . وعادة ما يكون هناك ألم شديد فى المفاصل مع زيادة الالتهاب الذى يبدأ بالمفاصل الصغيرة ثم يؤثر على بقية المفاصل فى الجسم . هناك دلائل على أن التهاب المفاصل هو رد فعل للمناعة الذاتية التى تنمو فيها الأجسام المضادة ضد مكونات أنسجة المفاصل .

تعديل النظام الغذائي

١. تناول نظام غذائي به القليل من الدهون والسعرات الحرارية مع استبعاد المصادر الحيوانية (اللحوم ، ومنتجات الألبان ، وغيرها) .
لقد أوضحت الدراسات أن المرضى الذين يتبعون هذا النظام الغذائي يلاحظون أنهم يشعرون بالتحسن من آلام المفاصل . ولقد ثبت أن النظام الغذائي النباتي مع استبعاد المنتجات الحيوانية ماعدا السمك مفيد للغاية .
٢. تناول المزيد من أسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والسلمون، والتونة، والسردين . كما أن زيت كبد السمك قد يكون مفيداً .
٣. لا تتناول منتجات السكر والدقيق الأبيض ، ودقيق القمح ، والملح ، والبهارات ، والشاي ، والقهوة .
٤. عليك بتحديد الأطعمة التي تعصيبك بالحساسية . (راجع نظام الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١) .
٥. تأكد من نقص حمض المعدة (حمض الهيدروكلوريك) . ارجع لطبيبك لعمل التحاليل اللازمة .
٦. هناك علاج شعبي ينصح بتناول الريحان بدلاً من الشاي . فلقد تم استخدام الريحان لتخفيف آلام المفاصل .
٧. جرب صيام العصائر ، فلقد أثبتت فائدته لمساعدة المصابين بآلام المفاصل .
(لمزيد من المعلومات راجع صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ فيتامين ج له تأثير مضاد للالتهابات .
- ☐ فيتامين هـ له تأثير مضاد للالتهابات .
- ☐ فيتامين ك يقوم بتثبيت أعضاء وخلايا أنسجة المفاصل .
- ☐ حمض البانتوثينيك قد يكون مفيداً ؛ فلقد تم اكتشاف أن نقصه له صلة وثيقة بالأعراض .

- ☐ النحاس له تأثير مضاد للالتهابات .
- ☐ الحديد قد يكون مفيداً ؛ لأن نقصه يسبب الأعراض (هناك جدل بشأن الأغذية التكميلية المحتوية على الحديد . لذلك يعد الطعام أفضل مصادره) .
- ☐ المنجنيز قد يكون له فوائد علاجية .
- ☐ السليسيوم قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- ☐ الكبريت قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- ☐ الزنك قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- ☐ البروميلين له تأثير مضاد للالتهابات .
- ☐ الأحماض الدهنية لها فوائد علاجية .
- ☐ مختزل الأكسيد القوي له تأثير مضاد للالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ بقدونس ، بروكلي ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، جزر ، طماطم - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بروكلي ، كرنب - مصادر غنية بفيتامين ك .
- ☐ بروكلي ، كرنب - مصادر غنية بحمض البانتوثينك .
- ☐ جزر ، جذر زنجبيل ، تفاح - مصادر غنية بالنحاس .
- ☐ بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلي - مصادر غنية بالحديد .
- ☐ سبانخ ، أوراق البنجر ، جزر ، برتقال ، عنب ، لفت - مصادر غنية بالمنجنيز .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، جزر - مصادر غنية بالسليسيوم .
- ☐ كرنب - مصادر غنية بالكبريت .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ أناناس - المصدر الوحيد الغني بالبروميلين
- ☐ الخضروات الخضراء الداكنة - مصادر غنية بالأحماض الدهنية .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب المفاصل الرثياني (الروماتويد)

الكوكتيل المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ قم
بإضافة الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
المطحنة ثم أضف الجزر ثم
الكرفس .
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

مشروب البروميلين المميز

١/٢ ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة ضع الأناناس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقة بروكلى قم بوضع الكرنب والثوم فى المطحنة
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
١/٢ فلفل أخضر

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٢ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ - ٥ جزر
- ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

مشروب مورين المنشط

- ١ أناناس غير منزوع القشر
 ٢ تفاحة منزوعة البذور
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
- ضع الأناناس في المطحنة ثم قم
 بإضافة التفاح والزنجبيل .

كوكتيل العنب والزنجبيل

- حزمة صغيرة من العنب البري
 حزمة متوسطة من العنب
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 بعض الماء
- ضع العنب في المطحنة ثم أضف
 العنب والزنجبيل . ضع العصير في
 كوب واملاه إلى نهايته بالماء

كوكتيل شيري للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ١ بنجر
 ٢ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ جزر
- ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح في
 المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

ASTHMA

الربو

يعرف الربو بصعوبة فى التنفس يصاحبه حشجة يسببها تشنج فى القصبة الهوائية أو تضخم الغشاء المخاطى . ويتميز بقصر النفس والسعال وكثرة المخاط . هناك نوعان من الربو . أحدهما تسببه الحساسية بينما الآخر لا تسببه أى نوع من الحساسية. فى جميع الحالات وخاصة فى الحالة الأخيرة ، يجب وضع الانفعالات فى الاعتبار حيث إن التوتر قد يسبب حدوث الأزمة أو يجعلها أكثر سوءاً .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . طبقاً لأحدث الدراسات ، فلقد وجد أن النظام الغذائى النباتى مفيد بالنسبة لمعظم المصابين بالربو . والنظام المقترح يستبعد جميع اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، ومنتجات الألبان . (بالنسبة للأطفال ، يجب استشارة خبراء التغذية للتأكد من احتواء النظام الغذائى النباتى على بروتين خلال سنوات النمو الحرجة . كما أن ذلك يعد ضرورياً لمن هم فى سن المراهقة أيضاً) .
- ٢ . عليك بالحد من جميع المنتجات الحيوانية . إن المواد التى تساهم فى وجود حساسية والتهابات فى حالة الربو تأتى عن طريق الأحماض الدهنية الموجودة بشكل رئيسى فى المنتجات الحيوانية .
- ٣ . عليك بشرب مياه نقيه بدلاً من الماء المزود بالكلور .
- ٤ . عليك بالامتناع عن تناول القهوة ، والشاى ، والشيكولاتة ، والسكر ، والملح .
- ٥ . تأكد من أنك تتناول يومياً كمّاً كبيراً من الفواكه والخضروات الطازجة .
- ٦ . عليك بالإقلال من جميع الحبوب ماعدا الحنطة السوداء والذرة الصغيرة .

٧. تعرف على الأطعمة المسببة للحساسية . خاصة للأطفال ، فإن نظام الوجبات الإسقاطية (تحديد الحساسية عن طريق تقليل الأطعمة على أساس منتظم) يعد علاجاً جيداً للربو ، وتتضمن أكثر الأغذية الشائعة المسببة للحساسية اللبن ، والشيكولاته ، والقمح ، والموالح ، والأطعمة الملونة ، والبيض ، والأسماك ، والأسماك القشرية ، والمكسرات خاصة الفول السوداني . (لزيد من التفاصيل راجع نظام الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١) .
٨. عليك بالتخلص من جميع المواد الإضافية فى نظامك الغذائى . لقد تم اكتشاف أن العديد من المواد الحافظة والأصباغ من أهم أسباب حدوث أزمة الربو ، وخير أمثلة على هذه المواد مكسبات الطعم ، والبنزوات ، وثانى أكسيد الكبريت ، والكبريتيت بوجه خاص .
٩. عليك بإضافة البصل والثوم بكميات كبيرة إلى نظامك الغذائى . ما لم يكونوا مسببين للحساسية ، فلقد عُرف أنهم يمنعون عمل الأنزيم الذى يولد التهابات كيميائية .
١٠. لقد تم استخدام الفلفل الأحمر كعلاج طبيعى للتخلص من أزمة الربو . لقد ظهر أن هذا الطعام به مركبات تقلل حساسية مجرى الهواء المسبب للالتهاب .
١١. تقول إحدى الدراسات : يجب أن تتبع النظام الغذائى لمدة سنة قبل أن تشعر بأى تحسن . الحكمة من وراء هذه الدراسة هى "يجب ألا تستسلم بسرعة" .
١٢. ينصح للكبار بصيام العصائر (لا ينصح به لمن هم أقل من ١٧ سنة) ، (لزيد من التفاصيل راجع صفحة ٣٦٧) .
١٣. قد يكون نقص حامض المعدة أحد العوامل المسببة للربو . عليك بزيارة الطبيب لعمل التحاليل اللازمة .
١٤. تجنب تناول الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات التى لا تحتوى على الكحول فقد تتسبب فى حدوث أزمة الربو .
١٥. قم بتجربة أحد هذه الطرق الشعبية الأربع للعلاج .

- عليك بخلط ملعقتى طعام من عصير الليمون مع الماء وتناوله قبل الوجبات .
- قم بعمل شاي الزنجبيل عن طريق عمل عصير من قطعة من الزنجبيل وغليها فى الماء . وإذا رغبت فى ذلك فيمكنك وضع قليل من العسل أو عصير الليمون لإضافة نكهة جيدة ، وتناوله قبل الوجبات .
- قم بعصر بصل أحمر واخلطه مع كمية صغيرة من العسل . تناول ملعقة كل ساعة خلال الأزمة .
- أثناء الأزمة قم بوضع يديك فى ماء ساخن - ليس شديد السخونة .

مواد غذائية مساعدة

- قد يعانى مرضى الربو من نقص فى فيتامين ب٦ . لقد تم اكتشاف أن هذه المادة تقلل من تكرار وحدة صعوبة التنفس وأزمات الربو .
- قد يعانى مرضى الربو من نقص فى فيتامين ب١٢ . أوضحت إحدى الدراسات أنه عندما يتناول المرضى فيتامين ب١٢ فإنهم لا يعانون من قصر النفس أثناء بذل الجهد . تحدث مع طبيبك بشأن الغذاء التكميلى لأن هذا الفيتامين لا يوجد فى العصائر .
- يعد فيتامين ج من مضادات الأكسدة التى تمدنا بالدفاع ضد ضيق القصبة الهوائية .
- البيتاكاروتين له أثر فعال فى علاج بطانة الأغشية المخاطية فى مجرى التنفس .
- يعد فيتامين هـ مادة مضادة للأكسدة ويمكنها منع تكون مركبات النهائية .
- يعد السلفينوم مادة مؤثرة فى منع المواد التى تؤدى إلى ضيق القصبة الهوائية .
- يقوم الماغنيسيوم بإرخاء عضلات القصبة الهوائية .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، بروكلي ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج.
- ☐ جزر ، أوراق الكرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين وأنواع أخرى من الكاروتين .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، عصير البرتقال - مصادر غنية بالسليوم .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالمغنسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الربو

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| حزمة صغيرة من السبانخ | ضع السبانخ فى مطحنة ثم أضف |
| ٤ - ٥ جزر | الجزر . |

كوكتيل الطاقة

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع البقدونس فى مطحنة ثم أضف |
| ٤ - ٦ جزر | الجزر وبعد ذلك قم بإضافة أوراق |
| بعض أوراق البقدونس للزينة | البقدونس للزينة . |

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة
- ضع الثوم والبقدونس فى المطحنة مع
الجزر والكرفس ، ثم ضع العصير
فى كوب ثم قم بإضافة أوراق
البقدونس للزينة .

كوكتيل الخضروات

- ١ فص ثوم أو قطعة صغيرة من البصل
٣ ورقة بروكلى
٢ ورقة كرنب
٥ جزر
فلفل أحمر مطحون
التوابل (حسب الرغبة)
- قم بتقطيع الثوم والبروكلى فى
ورق الكرنب وضعهم فى المطحنة
مع الجزر . ثم قم بإضافة الفلفل .
أضف التوابل لمزيد من الطعم
الجيد .

ATHEROSCLEROSIS

تصلب الشرايين

يتميز هذا المرض بتصلب وغلاظة شرايين الدم ، وهو ينتج عن تراكم المواد المحتوية على الدهون وتسمى الترسبات بداخل أو وراء الشرايين . دائماً ما يصاحب هذه الحالة ارتفاع فى ضغط الدم وضعف النبض . قد تشمل الأعراض الذبحة ، أو انقباضاً فى أوعية الساق ، أو التدهور التدريجى للمخ ، أو الضعف ، أو الشعور بالدوار .

نصائح عامة

بينما يعد النظام الغذائي هو أكبر مسبب في حالة تصلب الشرايين إلا أن هناك عوامل أخرى عديدة في أسلوب الحياة اليومي والتي تلعب دوراً مهماً في منع هذه الحالة من الحدوث . فالتمارين الرياضية لها علاقة مباشرة بتحديد مستويات الكوليسترول . عليك أن تمارس رياضة المشي ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل ، كما أن التدخين يزيد من احتمالات الإصابة فيجب الإقلاع عنه ، كما يجب عليك التحكم في شعورك بالتوتر .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي (صفحة ٣٤٧) والذي يفتقر إلى الدهون وتكثر فيه الألياف .
٢. عليك بالحد من الأغذية عالية الكوليسترول .
٣. عليك بالحد من الدهون خاصة الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المهدرجة (على سبيل المثال ، السمن النباتي والذي تم الترويج له على أنه مفيد) . حاول عمل زبدة أفضل وذلك عن طريق خلط رطل من الزبد الحيواني مع كوب من الزيت النباتي مثل زيت عباد الشمس أو العصفور .
٤. عليك بتناول المزيد من البروتين النباتي مثل فول الصويا ، والعدس ، والبازلاء . يعد نبات الصويا خاصة مفيداً وذلك لأنه غني بمادة اللستين وهي المادة التي تزيد من إذابة الكوليسترول ، كما أنها تساعد على سحب الكوليسترول من ترسيبات الأنسجة .
٥. تجنب تناول القهوة والكحوليات . فلقد ربطت دراسات علم الأمراض الوبائية بين تناول القهوة وتصلب الشرايين وزيادة الدهون في الدم . كما تم اكتشاف الآثار الضارة للكحول على ضغط الدم ، ووزن الجسم ، وعدم القدرة على تحمل الجلوكوز .
٦. عليك بتناول المزيد من الأحماض الدهنية الموجودة في أسماك المياه الباردة وزيوت الأسماك وإضافة زيت بذر الكتان إلى نظامك الغذائي . إن

- زيت بذر الكتان غنى بالأحماض الدهنية ، وهو يعد ضرورياً لمنع تصلب الشرايين . حاول أن تتناول نصف ملعقة طعام منه يومياً .
٧. عليك بتناول المزيد من الثوم والزنجبيل والبصل ، فلقد تم اكتشاف أنها تقلل من احتمالية تجلط الدم .
٨. أضف عصير زهرة البرسيم إلى نظامك الغذائي . فلقد اتضح أنه يقلل من مستويات الكوليسترول ويساعد في إقلال حجم الترسبات الدهنية والتي تقوم بتضييق شرايين الدم .

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ب ٦ يؤدي نقصه إلى ارتفاع نسبة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين . وهذه المادة تمنع الدم من التجلط كما أنها تلعب دوراً هاماً في منع هذه الحالة .
- قد يعاني المصابون بتصلب الشرايين من نقص فيتامين ج . ومن الممكن أن يعمل الغذاء التكميلي على الإقلال من الكوليسترول والدهون الثلاثية كما يزيد مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة والذي ينقى الجسم من الكوليسترول الزائد .
- قد يساعد فيتامين هـ على منع تكثر الصفائح الدموية وتكوين الجلطات ، كما قد يقلل مستوى الكوليسترول ويقلل ألم الأطراف الناتج عن عدم كفاية الدم الذى يصل إليها .
- على الرغم من استخدام النياسين كثيراً لتقليل الكوليسترول إلا أنه لم يعد ينصح به الآن كغذاء تكميلي إلا إذا كان تحت إشراف طبي دقيق . فهو عادة ما يكون ساماً ويسبب أضراراً للكبد وعدم تحمل الجلوكوز وذلك عندما يكون على هيئة غذاء تكميلي . وعلى الرغم من ذلك فلا داعٍ للقلق من تناول أطعمة غنية بالنياسين . والأطعمة الغنية بالنياسين هى الخميرة ، ونخالة الأرز ، والقمح ، والديك الرومى ، والدجاج ، وسمك الأيرون .
- ينصح بتناول البروميلين لمنع تكون الجلطة ، ومعالجة الذبحة ، وتكسير الترسبات الدهنية .

- يقوم الكالسيوم بخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية ويمنع تجلط الدم .
- قد يؤدي نقص النحاس إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول . إن النظام الغذائي الأمريكي يفتقر إلى النحاس .
- إن الكروم يقوم بخفض مستوى الكوليسترول وثلاثي الجلسريد . لا يتناول الأمريكيون ما يكفي من الكروم وهذا يؤدي لعدد من المشاكل ، منها اشتها الحلويات . (لزيد من المعلومات راجع اشتها الحلويات في الجزء الثاني) .
- إن نقص الماغنسيوم دائماً ما يشارك في زيادة نسبة احتمال الإصابة بأمراض القلب . قد يقوم الغذاء التكميلي بخفض مستوى الكوليسترول ويرفع نسبة البروتين الدهني مرتفع الكثافة ، كما يمنع تجلط الدم .
- قد يمنع البوتاسيوم الترسبات الدهنية .
- إن نقص السليسيوم يرتبط دائماً بتصلب الشرايين . وقد يمنع الغذاء التكميلي تجلط الدم .
- يزيد اللستين من قابلية الكوليسترول للذوبان . ويعد نبات الصويا غنياً باللستين .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- كرنب ، بقونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- أناناس - المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين .
- كرنب ، ورق لفت ، بقونس - مصادر غنية بالكالسيوم .
- جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل - مصادر غنية بالكروم .
- بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ - مصادر غنية بالكروم .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- بقونس ، بنجر سويسرى ، سبانخ ، ثوم - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / تصلب الشرايين

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
 ٤ - ٥ جزر الجزر والتفاح .
 ٢ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
 حزمة صغيرة من البقدونس ثم قم بإضافة الجزر .
 ٤ - ٥ جزر

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلى ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم
 ١ فص ثوم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم الكرفس والفلفل الأخضر .
 ٢ عود كرفس
 ٢ فلفل أخضر

شراب البوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

٤ - ٥ جزر

٢ عود كرفس

BACKACHE

آلام الظهر

ألم الظهر هو مرض شائع يتميز بألم فى العضلات أو فى مفاصل العضلات بالمناطق الأخرى مثل العجز الحرقفى . ويعد ألم الظهر إشارة إلى وجود خلل بالجسم . وقد يكون ناتجاً عن عدوى أو اضطرابات بالعمود الفقرى أو حالات أخرى ، تشمل التوتر . إن ألم الظهر هو إشارة لكى تسعى لاستشارة الطبيب ، كما أن هناك أشياء أخرى يمكنك عملها للمساعدة فى عملية العلاج .

نصائح عامة

من وجهة نظر علم النفس يمكننا عمل الكثير للتحكم فى ألم الظهر . تعد طرق التركيز والاسترخاء والتغذية الاسترجاعية الحيوية مفيدة فى هذه الحالة . كما قدم العلاج البدنى والتدليك والوخز بالإبر العديد من الفوائد العلاجية . قد لا يؤثر النظام الغذائى فى حدوث ألم الظهر إلا أنه قد يكون حيوياً فى عملية العلاج . هناك علاج عشبى يستخدم منذ القدم فى علاج الألم ، مثل القفلل الأحمر ، وزيت القرنفل ، والبابونج ، وزيت حشيشة البتول . كما يستخدم أبو فروة أيضاً فى تخفيف الألم .

تعديل النظام الغذائي

١. اتبع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك بالإقلال من تناول الدهون الحيوانية . عندما تحد من تناول هذه الدهون فسوف تقلل جرعة الأحماض الدهنية التي تشارك في الالتهابات .
٣. عليك بتناول المزيد من دهون أسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والرنجة ، والسلمون . فهذه الأسماك تحتوى على مادة لها خصائص مضادة للالتهابات .
٤. تجنب تناول القهوة باستمرار . فلقد أوضحت الدراسة أن تناول القهوة باستمرار يقوم بتضييق مراكز الاستقبال في المخ ، والتي تساعد الجسم بطريقة طبيعية على التحكم في الألم ؟ وعندما يتم تضيق هذه المراكز فسوف يكون الجسم شديد التأثر بالألم .
٥. عليك باتباع أحد نظم التنقية . (راجع صفحة ٣٦٥) . لقد شعر العديد من الأشخاص بالتحسن والتخلص من آلام الجروح عند اتباع نظم التنقية . لقد عانت " شيرى " كثيراً من الألم بعد تعرضها لحادث سيارة ، والذي أصيبت فيه بإصابات بالغة في العنق . وبعد ستة أشهر من العلاج دون أى تحسن ، قامت باتباع صيام العصائر لمدة ثلاثة أيام ثم شعرت بعد ذلك بتحسن كبير .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ لقد أعطى فيتامين ك نتائج هائلة في التحكم في الألم في بعض الدراسات التي لم تُنشر بعد .
- ☐ قد يشارك نقص النحاس في زيادة الألم .
- ☐ الفيتيلانين هو حمض أميني وقد يؤثر بفاعلية في الألم المزمن حتى إذا لم تقدم الأدوية أى تحسن . قم باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلي .

عصائر مفيدة

- أوراق لفت ، بروكلي ، خس ، كرنب ، سبانخ — مصادر غنية بفيتامين ك.
- جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل - مصادر غنية بالنحاس .

وصفات عصائر مقترحة / آلام الظهر

عصير الخضروات

- ٢ ورق خس ضع ورق الخس في مطحنة مع
١ ورقة كرنب الكرنب والجزر ثم أضف الكرنب
والنفاحة .
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

زنجبيل مطحون

- ١/٢ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل في مطحنة ثم أضف
الجزر والنفاحة .
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- حزمة صغيرة سبانخ ضع السبانخ في مطحنة ثم أضف
الجزر .
٤ - ٥ جزر

عصير الزنجبيل

١ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح
ثم ضع العصير فى كوب ثم أملاه
حتى نهايته بالماء .
بعض الماء

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس.
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

BALDNESS

الصلع

راجع فقدان الشعر

التهاب المثانة

BLADDER INFECTION (CYSTITIS)

إن مرض التهاب المثانة ينتج عن اقتحام ميكروب للمثانة وتكاثره بداخلها
ثم يسبب التهاباً . وأعراض هذا الالتهاب هى ألم حارق أثناء التبول ،
والحاجة المتكررة للتبول مع زيادة هذه الحاجة فى المساء ، كما يتميز البول
بلون داكن أو رائحة نفاذة مع ألم طفيف فى البطن .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع نظام تقوية المناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. عليك باحتساء كميات كبيرة من السوائل . يجب تناول ستين أوقية من عصير العنب غير الحلى يومياً على الأقل . يمكنك عمل العصير بنفسك وذلك بعصر العنب الطازج مع إضافة التفاح لإكسابه نكهة طبيعية . إذا لم يكن العنب متاحاً فعليك بشراء عصير العنب المركز وقم بإضافة عصير التفاح . ولأنه مركز فإن ملعقة طعام واحدة تكفى لإضافتها على اثنين وثلاثين أوقية من عصير التفاح . (إذا كان هذا الخليط قوياً ، عليك بتقليل كمية العنب المركز فى المرة القادمة ، أما الآن فعليك بإضافة المزيد من التفاح) . هناك مادة فى عصير العنب تجعل البول حمضياً مما يؤدي إلى منع نمو البكتريا .
٣. هناك علاج شعبي يوصى بشرب نصف كوب من عصير الرمان المزوج مع نصف كوب من الماء مرتين يومياً .
٤. تجنب تناول الكحوليات بجميع أنواعها . عليك بتخفيف كل العصائر بالماء ، فيما عدا عصير العنب والتفاح المصنوع بالمنزل . كما يجب تجنب المواد الكربوهيدراتية المصنعة ، بما فيها الخبز الأبيض والبيتزا وفطائر اللحم .
٥. عليك بتناول المزيد من الثوم والبصل فى نظامك الغذائى . فهذه الأطعمة لها نشاط ضد الميكروبات مما يساعد فى محاربة الالتهاب .
٦. عليك بتناول خلاصة الزنبق فهو عشب له تأثير فعال فى محاربة الميكروبات .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم فيتامين ج بحماية الجسم من الالتهاب كما أنه يقوى جهاز المناعة .
- ☐ يساعد البيتا كاروتين على تقوية المناعة ويحمى الجسم من الالتهاب .
- ☐ تقوم الغلافونيدات بزيادة امتصاص فيتامين ج ، ولها تأثيرات ضد البكتريا .

□ يزيد الزنك من سلامة جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- جزر ، أوراق الكرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كانتلوب ، زبيب ، زبادى ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- توت برى - له تأثير يمنع البكتيريا .
- رمان - هذا العصير يعد علاجاً شعبياً للتهاب المثانة .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب المثانة

كوكتيل العنب

١- فندجان توت برى
 ٣ - ٤ تفاحة منزوعة البذر
 وضع التوت البرى مع التفاح فى
 المطحنة إذا لم يكن التوت الطازج
 متاحاً ، استخدم ملعقة طعام من
 عصير التوت المركز إلى ٣٢ أوقية من
 عصير التفاح .
 (أضف المزيد من التفاح إذا كان
 الطعم شديد الحموضة)

مشروب الزنجبيل

١- شريحة جذر زنجبيل
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 وضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح
 وضعهم فى كوب ، ثم املاؤه حتى
 نهايته بالماء .
 بعض الماء

زنجيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجيل
 ٤ - ٥ جزر
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 ضع الزنجيل في المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ ورقة بروكلي
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١ فلفل أخضر
 قم بوضع البروكلي والثوم في
 المطحنة ثم أضف الجزر أو
 الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل
 الأخضر .

عصير الكانتلوب

- ١ ثمرة كانتلوب غير منزوعة القشرة
 قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح
 وضعها في المطحنة .

BLOOD CLOTS

تجلط الدم

راجع تخثر الدم

BRONCHITIS

التهاب الشعب الهوائية

إن التهاب الشعب الهوائية هو التهاب الغشاء المخاطي للشعب . ويتميز بالشعور بالقشعريرة والألم وضيق خلف القفص الصدرى وسعال متواصل وصعوبة فى التنفس وارتفاع طفيف فى درجة الحرارة .

نصائح عامة

ينصح بالراحة فى الفراش ، واستنشاق البخار ، كما يجب تناول كميات كبيرة من السوائل وعصائر الخضروات المخففة والحساء واحتساء المزيد من الأعشاب . كما ينصح بوضع " قربة " من الماء الساخن على الصدر والظهر لمدة ثلاثين دقيقة يومياً ، فقد يكون ذلك مفيداً . لمزيد من المعلومات عن الأدوية النباتية - كمادة الخردل وشراب السعال الطبيعى - اطلع على موسوعة العلاج الطبيعى تأليف " مايكل مورى " و" جوزيف بيزورنو " .

تعديل النظام الغذائى

١. اتبع نظام تقوية المناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. عليك بالحد من تناول السكريات ، ومنها سكر الفاكهة ، مما لا يزيد عن ٥٠ جراماً من الكربوهيدرات البسيطة . فالسكر يضعف الجهاز المناعى . إن ثمرة فاكهة واحدة تحتوى على ١٥ جراماً ، لذلك لا يجب تناول أكثر من ثلاث قطع يومياً ، بدون إضافة المحليات .
٣. عليك بالحد من تناول منتجات الألبان . فعادة ما يميل اللبن إلى تغليظ الغشاء المخاطى .
٤. عليك بزيادة تناول السوائل .
٥. هناك علاج شعبى ينصح بإضافة عصير ليمونتين وملعقتين من العسل إلى ما يقرب من نصف لتر من شاي بذر الكتان . تناول ملعقة من هذا الخليط كل نصف ساعة خلال المرحلة الحرجة .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم فيتامين ج بتقوية جهاز المناعة ويساعد الجسم على محاربة الالتهابات .
- ☐ تزيد الفلافونيدات من امتصاص فيتامين ج .
- ☐ يقوم البيتاكاروتين بتقوية جهاز المناعة .
- ☐ تزيد أقراص الزنك الدوائية من سلامة جهاز المناعة .
- ☐ يتميز البروميلين بخصائص مضادة للالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ طماطم ، بقدونس ، فلفل أخضر ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات (لمزيد من التفاصيل راجع الشبخوخة في الجزء الثاني) .
- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ أناناس - المصدر الوحيد الغني بالبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب الشعب الهوائية

زنجبيل مطحون

- ½ شريحة جذر زنجبيل
- ضع الزنجبيل في مطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

مشروب البروميلين المميز

½ ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة ضع الأناناس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
١ فص ثوم ضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم الكرفس والفلفل الأخضر .
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف
٤ - ٦ جزر الجزر ثم قم بإضافة أوراق البقدونس
للزينة .
بعض أوراق البقدونس للزينة

شاي الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل قم بعصر الليمون والزنجبيل . ضع
½ ليمونة العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة
١ بانن (٠,٤٧ لتر) من الماء والثوم . ضعهم على نار هادئة ، ثم
١ عود قرفة مطحون قم بإضافة جوز الطيب أو حب
٤ - ٥ فص ثوم الهال .
جوز الطيب أو حب الهال مطحون

مشروب الزنجبيل

١ شريحة جذر زنجبيل	ضع الزنجبيل فى الطحفة مع التفاح
١ تفاحة منزوعة البذور	وضعهم فى كوب . ثم املا الكوب
بعض الماء	حتى نهايته بالماء .

BRUISING

الكدمات

تعد الكدمة جرحاً لم يחדش البشرة ولكنه تسبب فى تمزيق الأوعية الدموية مما أدى إلى تغير لون الجلد . والكدمات البسيطة التى تظهر دون جروح ترجع إلى ضعف الأوعية الدموية .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . يجب أن يكون غذاؤك غنياً بفيتامين ج ، وفيتامين هـ ، والفلافونيدات.
- ٢ . عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧)

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم فيتامين ج بالحماية من الكدمات وذلك عن طريق تقوية بطانة الأوعية الدموية .
- ☐ تعمل الفلافونيدات فى تناغم مع فيتامين ج لمنع الإصابة بالكدمات .
- ☐ يعمل فيتامين هـ فى تناغم مع فيتامين ج لمعالجة الأنسجة .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- مشمش ، زبيب ، توت ، بروكلي ، كرنب ، كانتلوب ، كريس ، عنب ، جريب فروت ، ليمون ، برتقال ، باباي ، بقدونس ، خوخ ، برقوق ، فلفل أخضر ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .

وصفات عصائر مقترحة / الكدمات

سلطة الخضروات المميزة

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم | ٣ زهرة بروكلي |
| أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع | ١ فص ثوم |
| الكرفس والفلفل الأخضر . | ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم |
| | ٢ عود كرفس |
| | ¼ فلفل أخضر |

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى | حزمة صغيرة من البقدونس |
| المطحنة ثم أضف الجزر ثم | حزمة صغيرة من السبانخ |
| الكرفس . | ٤ - ٥ جزر |
| | ٢ عود كرفس |

عصير البرتقال

- ٢ - ٣ برتقال منزوع القشرة ضع البرتقال مع التفاح فى
(مع عدم نزع القشرة البيضاء) المطحنة .
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل الفاكهة

- حزمة كبيرة من العنب ضع العنب والتفاح فى المطحنة ثم
٢ تفاحة منزوعة البذور أضف الليمون .
١ شريحة ليمون

BURSITIS

التهاب التجويف الجيبى

التهاب التجويف الجيبى هو التهاب تجويف صغير ملئ بالسائل يوجد فى الأنسجة المتصلة ، ويوجد عادة بجوار المفاصل . عادة ما يكون هذا الالتهاب شائعا فى التجويفات الموجودة بين بروز العظام والعضلات أو المرقوب ، كما فى الأكتاف والركبة . وأعراض هذه الحالة هى ألم حاد فى المفصل المصاب خاصة أثناء الحركة . كما يكون مجال الحركة محدودا . يمكن أن تكون هذه الحالة ثانوية عندما تكون نتيجة للجروح ، والإرهاق والالتهابات والتهاب المفاصل الروماتويدى . فإذا قام التجويف بزيادة الترسيب ؛ فقد تصبح مشكلة مزمنة .

نصائح عامة

يجب العلاج الفوري بعد الجرح أو الالتواء ، كما يجب اتباع الأسلوب التالي :

- إرخاء المنطقة المصابة .
- وضع ثلج على المنطقة المصابة للحد من النزيف والورم .
- وضع ضمادة على المنطقة المصابة لمنع النزيف والورم .
- رفع هذا الجزء أعلى من مستوى القلب لتجنب وجود السوائل في المنطقة المصابة .
- قد يفيد العلاج الطبيعي مثل الجلسات الكهربائية والموجات فوق الصوتية .
- وبعد انتهاء المرحلة الحرجة ، عليك بالبدء فى عمل بعض التمرينات مع الإرشادات اللازمة . يجب عمل استشارة طبية لمعرفة العلاج اللازم .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. هناك علاج شعبى ينصح بتناول ثمرة أفوكادو " كمثرى التمساح " يومياً إلى أن يزول الألم .

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ب ١٢ يتم إعطاؤه كدواء فى الحقن العضلية لتخفيف الألم ويسبب إعادة امتصاص ترسيبات الكالسيوم ولقد تم اكتشاف ذلك فى إحدى الدراسات . عليك باستشارة طبيبك بشأن الحقن والأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة لا توجد فى العصائر .
- يعد فيتامين ج ضرورياً لمنع الإصابة بالجروح وعلاجها .
- هناك حاجة للبيبتاكاروتين لعلاج الجروح وتكوين الكولاجين ، وهو بروتين يقوم بتكوين أنسجة متصلة .
- يساعد فيتامين هـ فى الإسراع من عملية التئام الجروح .

- تعد الفلافونيدات مفيدة لتثبيت تكوين الكولاجين وللمح من الالتهابات .
- ويعد صلب البلوط خاصة مفيداً للفاية .
- يقوم الزنك بالإسراع من عملية إلتئام الجروح .
- البروميلين هو إنزيم يوجد فى الأناس وهو مضاد للالتهابات .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقونس ، فلف أخضر ، بروكللى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- جزر ، أوراق الكرنب ، بقونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- عنب ، كانتلوب ، ليمون ، برتقال (الموالح منزوعة القشرة مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) - مصادر غنية بالفلافونيدات . (لمزيد من العصائر الغنية بالفلافونيدات راجع الشيوخوخة فى الجزء الثانى) .
- جذر الزنجبيل ، بقونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- أناس - المصدر الوحيد الغنى بإنزيم البروميلين .

صفات عصائر مقترحة / التهاب التجويف الجيبى

كوكتيل الفاكهة

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| حزمة كبيرة من العنب | ضع العنب والتفاح فى الطحنة ثم |
| ٢ تفاحة منزوعة البذور | أضف الليمون . |
| ١ ليمونة | |

عصير الجرجير

حزمة صغيرة من الجرجير ضع الجرجير في المطحنة ثم أضف
الجزر والفجل .
٤ - ٥ جزر
٣ فجل

عصير الكانتلوب

١/٢ كانتلوب غير منزوع القشرة قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح
وضعها في المطحنة .

زنجبيل مطحون

١/٢ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقات بروكلي قم بوضع الكرنب والثوم في المطحنة
١ فص ثوم ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
الكرفس والفلفل الأخضر .
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
١/٢ فلفل أخضر

عصير البرتقال

- ٢ - ٣ برتقال منزوع القشرة
 (مع عدم نزع القشرة البيضاء)
 ١/٢ تفاحة منزوعة البذور
 ضع البرتقال مع التفاح فى
 المطحنة .

CANCER

السرطان

يشير السرطان إلى الأنواع المختلفة من نمو الخلايا الخبيثة وما تسببها من أمراض . وتحدث الإصابة بالسرطان عندما تهرب خلية أو مجموعة من الخلايا من وضعها المستقر - وهى حالة من الاستقرار تنتج من التوازن فى الوظائف داخل الجسم - مع نموها بأشكال غير طبيعية . وهناك العديد من العوامل التى تلعب دوراً مهماً فى الإصابة بالسرطان ومنها النظام الغذائى ، والتوتر ، والمواد الكيميائية المولدة للسرطان ، والإشعاع المؤين ، والفيروسات ، والهرمونات ، والوراثة ، والتهيج المزمن . ويقول الباحثون إن السبب فى السرطان هو العوامل البيئية بنسبة من ٨٠ : ٩٠٪ لكل أنواع السرطان المتصل بالبيئة ، ويضع معهد السرطان القومى النظام الغذائى كعامل أولى مسبب للسرطان .

نصائح عامة

نظراً لخطورة هذا المرض ومدى تعقيدته ؛ فإن مجال هذا الكتاب لن يسمح بتغطية كل النصائح المقترحة عن النظم الغذائية للسرطان . ولهذا فسوف نقوم بإعطاء الإرشادات الأساسية عن التعديل الغذائى والعلاج بالغذاء . وإننا نرشح لك كتاب " علاج السرطان " تأليف د. " ماكس جيرسون " وكتاب " النظام الغذائى القوى الشهير " تأليف " أليك فوربس " لمزيد من المعلومات عن الغذاء

والسرطان . وكذلك منهج " ميشيوكاشي " فى الوقاية من السرطان عن طريق النظام الغذائى . ونظام " كاشي " الغذائى يتضمن منهجاً مختلفاً تماماً عما اتبعناه نحن والكتاب الآخرون بالنسبة للطعام الطازج . ومع ذلك فإنه يطرح بعض الاقتراحات العملية والجديرة بالتجربة لأنواع مختلفة من السرطان ، ويمكن دمج هذه الاقتراحات مع نظام الأطعمة والعناصر الطازجة .

إننا نشجعك إذا كنت مصاباً بالسرطان على تغيير نظامك الغذائى . هناك فكرة شائعة تقول إنه عندما يصاب أى شخص بالسرطان فلا يوجد أى أطعمة يمكنها أن تحسن من الوضع . لكن الباحثين لا يؤيدون هذه الفكرة . فإننا نعلم أنه يجب زيادة الغذاء لمن يصاب بالمرض لكي تتحسن حالته . إنه لمن الصعب أن يتم العلاج بالغذاء الذى يحتوى على الحلويات (الغنية بالسكر والمواد الصناعية) ، أو الأسماك (الغنية بالدهون المشبعة) ، أو اللبن المخفوق (الغنى بالسكر والدهون) أو نقص بعض المواد الغذائية التى يشملها النظام الغذائى الأمريكى . لقد قابلت " شيرى " أثناء عملها كخبيرة تغذية بعض المرضى الذين أرادوا " اللعب " على تغيير النظم الغذائية ولكنهم شعروا بالعباءة كثيراً بسبب ذلك . إننا نشجعك على جعل التغييرات الغذائية هى أسلوب حياتك من الآن فصاعداً . فليس لديك ما تخسره - سوى بعض الأطعمة عديمة الفائدة والغنية بالدهون .

عليك أن تعرف أن العلاج الكيميائى ، والإشعاع ، والجراحة تضعف الجهاز المناعى مثلما يفعل السرطان تماماً . فعندما يضعف الجهاز المناعى ؛ فسوف يصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الفطرية والتى تقوم بدورها بإضعاف الجهاز المناعى . لمزيد من التفاصيل راجع الالتهاب الفطرى فى الجزء الثانى ، وعليك بعمل الاستشارات الطبية اللازمة عندما تحتاج إليها . إن جهاز المناعة الصحى سوف يكون لديه القدرة على محاربة السرطان ؛ وبذلك يمكنك أن تشفى تماماً عندما يكون لديك جهاز مناعة قوى .

يجب عمل تغيير فى النظام الغذائى للوقاية من مرض السرطان . إن نظامنا الغذائى يعد مشاركاً فى أكثر خمسة أمراض شائعة فى أمريكا والذى يعد السرطان رقم اثنين بها . هناك عدد هائل من الدراسات والأبحاث توضح أن النظام الغذائى الجيد يمنع هذا المرض أكثر من أى عامل آخر . فعلى سبيل المثال قد ظهر أن مادة البيتاكاروتين تقينا من الإصابة بالسرطان وذلك لقدرتها

على محاربة المواد المؤكسدة ، كما أنها تمنع إنتاج خلايا سرطانية جديدة .
توجد مادة البيتاكاروتين في الخضروات والفاكهة الصفراء الداكنة والخضراء
والحمراء ، ويمكن تحويلها إلى فيتامين أ كلما احتاج الجسم إلى ذلك . ولكننا
لا يمكننا تناول غذاء غنى بالبيتاكاروتين يومياً ، كما أننا عندما نعانى من
التوتر والضغط فإن نظامنا الغذائي لا يعد مناسباً لأن حاجتنا إلى الغذاء تزداد .
لذلك فإننا ننصح بالغذاء التكميلي . يجب تناول أكثر من نصف لتر من عصير
الجزر يومياً كحماية جيدة من السرطان .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائي لتقوية المناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
- ٢ . تجنب جميع الأطعمة التي ترتبط بالإصابة بالسرطان . هذه الأطعمة
تشتمل على الزيوت النباتية المهدرجة (وتشمل الزيت النباتي) ، وجميع
أنواع السكريات ، والكافيين ، واللبن وجميع منتجاته (ماعدا كمية
صغيرة من الزبادى منزوع الدسم) ، والبروتين الحيوانى (ماعدا القليل من
السك) ، والأغذية الإضافية مثل الفول السودانى وزبدة الفول السودانى
والمشروبات الكحولية ، والأطعمة المشوية والمقلية والمدخنة .
- ٣ . عليك بتناول المزيد من العناصر الطازجة لتغذية الجسم .
- ٤ . تناول يوميا المزيد من الخضروات من الفصيلة الصليبية . وهى تشمل
الكرنب ، والبروكلى ، والقرنبيط . وهذه الفصيلة غنية بمواد تساعد على
التخلص من المواد المولدة للسرطان .
- ٥ . يجب أن يشمل نظامك الغذائى زيوت الأسماك والزيوت الغنية
بالأحماض الدهنية . يعد زيت بذر الكتان غنياً بهذه المادة (قم بشراء
الزيوت التى تم تخزينها فى زجاجات داكنة) . ولقد أوضحت العديد من
الدراسات أن هذه الزيوت تمنع من الإصابة بسرطان الثدي .
- ٦ . عليك أن تتناول المزيد من جذر الزنجبيل ، والثوم ، والبصل ، وهى
مواد أظهرت الدراسات أنها قادرة على محاربة السرطان .

٧. عليك أن تتابع صيام العصائر للتنقية . إن نظام العلاج بالعصائر هو الجزء الرئيسي في علاج د. " ماكس جيرسون " والذي تم مناقشته في كتابه " علاج السرطان " . (راجع صيام العصير صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

- يعد البييتاكاروتين من مضادات الأكسدة والتي أظهرت قدرة هائلة على منع الإنتاج السريع للخلايا السرطانية .
- يعد فيتامين ج من مضادات الأكسدة والتي تحول المؤكسدات إلى نفايات غير ضارة ، كما أنه يزيل السموم من الخلايا المولدة للسرطان .
- يعد فيتامين هـ من مضادات الأكسدة والتي تقضى على المؤكسدات . ولقد أوضحت العديد من الدراسات مدى قدرته على منع نمو السرطان ، كما أنه يزيد من فاعلية الأدوية التي تمنع نمو الخلايا السرطانية في الجسم ، كما أنه يسمح بتقليل الجرعة .
- يعد السيلينيوم أحد مضادات الأكسدة والذي يحمى غشاء الخلية ويقوى جهاز المناعة ويمنع نمو السرطان .
- يعد نقص الكالسيوم واليوتاسيوم والكروم من أهم عوامل الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان .

عصائر مفيدة

- جزر ، ورق كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبييتاكاروتين .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليونيوم .
- ورق كرنب ، ورق لفت ، بقدونس ، ورق هندباء ، جرجير ، ورق بنجر - مصادر غنية بالكالسيوم .
- بقدونس ، بنجر سويسرى ، ثوم ، سبانخ - مصادر غنية باليوتاسيوم .
- بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ - مصادر غنية بالكروم .
- العصائر الطازجة - مصادر غنية بالأحماض الدهنية (الأساسية) .

وصفات عصائر مقترحة / السرطان

زنجبيل مطحون

- ١- شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ٢- تفاحة منزوعة البذور
 ضع الزنجبيل فى مطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلى
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١- فلفل أخضر
 ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
 أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب البوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
 ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى
 المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ٢ شريحة جذر زنجبيل ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى
المطحنة ثم أضف الجزر .
١ بنجر
١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم
ثم أضف الجزر والكرفس .
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

عصير الكانتلوب

- ٢ كانتلوب غير منزوع القشرة قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح
وضعها فى المطحنة .

مشروب قلووى

- ٢ رأس كرنب (أحمر أو أخضر) ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .
٣ عود كرفس

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر والبقدونس
والسبانخ فى المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقات كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
مع الجزر والتفاح .

داء الكانديدا (الطفيليات الفطرية)

CANDIDIASIS

يُعرف داء الكانديدا بأنه التهاب بأى نوع من أنواع الكانديدا (وأشهرها الكانديدا البيضاء) والتي تشبه فطر الخميرة . وقد تصيب أى جهاز فى الجسم ، ولكنها بشكل مبدئى تؤثر على الأمعاء ، والأعصاب ، والغدة الصماء ، وجهاز المناعة . وأعراض الإصابة بهذا المرض هى الإرهاق المزمن ، والضعف ، والفتور . وتشمل الأعراض المرتبطة بالأمعاء الانتفاخ ، وتقلص الأمعاء ، وحكة فى المستقيم ، وتغيرات فى وظائف الأمعاء ، والقلاع فى اللسان . أما مشاكل الجهاز العصبى فتشمل الشعور بالاكنتاب ، وضعف

الذاكرة وسرعة الغضب ، وعدم القدرة على التركيز. وبالنسبة لمشاكل الجهاز البولي فتتضمن التهابات المهبل والمثانة. وتتضمن مشاكل الغدة الصماء أعراض ما قبل الحيض وبعض المشاكل المتعلقة به . أما مشاكل جهاز المناعة فتتضمن نقص المناعة ، والحساسية من المواد الكيميائية.

إن زيادة نمو فطر الكانديدا عادة ما يكون نتيجة للإفراط في استخدام المضادات الحيوية ، وذلك لأن المضادات الحيوية تقتل كلاً من البكتيريا الضارة والنافعة . والبكتيريا النافعة هي التي تقوم بالسيطرة على فطر الكانديدا . وقد يسبب زيادة نمو فطر الكانديدا الإفراط في تناول أدوية أخرى مثل حبوب منع الحمل ، ومضادات القرحة الخاصة باضطرابات الجهاز الهضمي ، أو الإفراط في تناول السكر . فإذا ساءل الشك في إصابتك بهذا الفطر فيمكنك إجابة الأسئلة الشاملة الموجودة بـ " موسوعة العلاج الطبيعي " تأليف "مايكل موري" و" جوزيف بيزورنو " أو التحليل المختصر في كتاب " الصلة بالفطريات " تأليف " ويليام ج . كروك " . فإذا ما كانت درجاتك تحتاج لمزيد من التحليل ؛ فعليك باستشارة الطبيب لعمل تحليل براز لقياس زيادة نمو الكانديدا ، أو تحليل دم لقياس الأجسام المضادة لها .

نصائح عامة

إن إفرازات الجهاز الهضمي مثل حمض الهيدروكلوريك وإنزيم البنكرياس والعصارة الصفراء تمنع زيادة نمو هذا الفطر . إنه لن الضروري معرفة إذا ما كان مستوى هذه الإفرازات منخفضاً أم لا ، وعلاج القصور باستخدام الأغذية التكميلية لمادة البيتاين وإنزيمات البنكرياس والمواد التي تزيد من إفراز العصارة الصفراء . إن أطباء العلاج بالبدائل هم أفضل من تلجأ إليهم لهذا النوع من العلاج .

قد يكون الكبد هو ما يمكنك من التغلب على الكانديدا البيضاء ؛ فلقد أوضحت الدراسات على الحيوانات أن ضعف وظائف الكبد يزيد من نمو الكانديدا . تقوم الكانديدا بتصنيع نوع من الكحول والذي يؤدي إلى جعل من يعانون منه يشعرون دائماً بعدم التوازن . وهذا يزيد الجهد على الكبد الذي يجب أن يتخلص من الكحول . وعندما يتزايد حجم السموم في الكبد فلن

يمكن من تنقية الدم بشكل جيد ، وبذلك فسوف يكون هناك مشاكل أكبر عند محاولة التخلص من الكانديدا مما يؤدي إلى مزيد من السموم فى الدم . لذلك فإن تقوية وتنقية الكبد يعد أمراً ضرورياً للعلاج من الكانديدا .

على الرغم من أنه لا يمكن إجمال العلاج الكامل لداء الكانديدا فى هذا الكتاب إلا أن هناك إرشادات للمواد والنظم الغذائية التي يجب اتباعها . قد تشعر بعد قراءة تلك للنظم الغذائية المقترحة أنه لا يوجد ما يمكنك تناوله بعد ذلك . لقد شعرت " شيرى " بذلك أيضاً فى البداية . ولكن يمكن أن تفعل الكثير بالأطعمة المسموح بها . إننا نقترح شراء كتاب الطهى " الصلة بالفطريات " تأليف " ويليام ج . كروك " و " مارجورى هارت جونز " ، وكتاب " التوافق مع الكانديدا " تأليف " سالى روكيل " أو " الكانديدا : مرض القرن العشرين " تأليف " شيرلى إس . لورنزاني " وهو دليل وصفات ودلائل النظم الغذائية .

بمجرد أن تتخلص من زيادة نمو هذا الفطر ، فإننا لا ننصح بالعودة إلى الطرق القديمة فى تناول الطعام . لأن هناك احتمالات قوية بأن " الفطر " سوف يبدأ من جديد . لقد حاولت " شيرى " كثيراً تناول الأغذية عديمة الفائدة أو الغنية بالكربوهيدرات ، ولقد علمت أن النظم الغذائية المضادة لفطر الكانديدا هى المفيدة للحفاظ على الصحة .

تعديل النظام الغذائى

١ . تجنب تناول السكر المصنع الذى يتضمن السكروز والفركتوز . فالسكريات تضعف الجهاز المناعى ، ولذلك فإن الكانديدا تجد أن الحلويات شىء جيد ! إذا أردت أن تتحسن صحتك فعليك ألا تغذى هذه الفطريات ، وهذا يعنى أنه يجب عدم تناول المزيد من السكريات والحد من الكربوهيدرات . عليك أيضاً أن تحذر من الحلويات التى يقال إنها " خالية من السكر " ، فعادة ما تحتوى على الفركتوز أو بعض المحليات الأخرى ، هذا بالإضافة إلى أنه لا يجب تناول الحلويات الأخرى ومنها عصير الفواكه المركز وعسل النحل ، والعسل الأسود ، وشراب منقوع الشعير ، وعصائر الفاكهة . كما يجب تجنب الأطعمة المجففة ؛ وذلك

- لاحتوائها على السكر والفطريات . عليك أن تقنع عن كل ذلك ولا تياس فهناك ما سوف تجنيه من وراء ذلك وهو صحتك .
٢. عليك أن تحد من تناولك للفاكهة الطازجة إلى مرة واحدة يومياً من الفواكه التالية فقط - التفاح ، والعنب البري وأنواع العنب الأخرى ، والكريز ، والكمثرى . يمكنك إضافة بعض الفواكه المسموح بها يومياً إلى وصفات العصير . على سبيل المثال ؛ يمكنك استخدام بعض شرائح التفاح لإضافة النكهة إلى مشروب الخضروات ، ولكن يجب أن تتذكر أن تقوم بإنقاص هذه الشرائح مما يجب عليك تناوله ذلك اليوم .
٣. عليك بتجنب تناول جميع العصائر المحفوظة والمجمدة . يجب أن تكون جميع عصائر الخضروات طازجة . فمعظم العصائر المحفوظة والمجمدة تحتوى على حمض الستريك وهو أحد مشتقات الفطريات التى قد تثير التفاعلات .
٤. عليك بتجنب اللبن ومنتجاته ماعدا الزبد ونسبة قليلة من الزبادى منزوع الدسم (نصف كوب يومياً) . تذكر أن سكر اللبن مثل بقية السكريات يزيد من نمو الفطريات . (لمزيد من الكالسيوم ، راجع العصائر الغنية بالكالسيوم فى نهاية هذا الجزء) .
٥. عليك بالإقلال من تناول القمح ، والشوفان ، والشاودار ، والشعير ، والذرة ، والأرز ، والبطاطس ويجب تناول الحبوب الكاملة بالنخالة وليسست النقية فقط .
٦. عليك بالحد من تناول الخميرة الموجودة بالخبز المصنع فى الأسواق والفطائر والبسكويت . يمكنك شراء الخبز الخالى من الخميرة من العديد من المتاجر والجمعيات التعاونية المتخصصة فى الأغذية الصحية . تحتوى أيضاً المشروبات الكحولية على الخميرة ، والصلصة ، والخل ، والمخلل ، ومخلل الكرنب ، والزيتون الأخضر ، ومكعبات مرقة الدجاج ، ورقائق البطاطا ، والمكسرات . تحتوى العديد من الأغذية التكميلية للمعادن والفيتامينات على الخميرة ، ولذلك عليك بشراء المنتجات " الخالية من الخميرة " .

٧. عليك بتجنب اللحوم المدخنة والأسماك والدواجن المملحة ، والمدخنة ، والمجففة . وهذا يتضمن السلمون ، والمحار ، والسردين ، والنقائق ، والنقائق المحشية باللحم المفروم ، والبسطرمة المدخنة .
٨. تجنب تناول الفول السوداني وزبدة الفول السوداني وذلك لاحتوائهم على فطر مولد للسرطان .
٩. جميع الأطعمة التي يمكن تناولها بكثرة تشمل الخضروات (ماعدا ما تم منعه) ، والبقول ، والأسماك ، والدواجن ، واللحوم منزوعة الدهون ، والحبوب ، والمكسرات . عليك بغسل جميع الخضروات جيداً بصابون قاتل للبكتريا وشطفها قبل الأكل .
١٠. بالنسبة للوجبات الخفيفة ، يمكنك تناول الحبوب ، والمكسرات ، وزبدة المكسرات (ماعدا الفول السوداني) .
١١. عليك أن تتناول الثوم بكميات كبيرة في نظامك الغذائي . فلقد ثبت أن للثوم خصائص مضادة للفطريات .
١٢. عليك باستخدام بهارات الزنجبيل والقرفة والزعتر والحصلبان في طعامك ، فهذه التوابل بها مواد قوية مضادة للكانديدا .
١٣. عليك بتجنب الشاي العشبي نظراً لاحتوائه على فطريات .
١٤. عليك بتنقية كبدك وذلك عن طريق إتباع النظام الغذائي للتنقية لمدة سبعة أيام . (راجع صفحة ٣٨٢) ولكن لا تتناول جميع الفواكه .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد فيتامين ب٦ ضرورياً في عملية إنتاج حمض الهيدروكلوريك ، كما أنه يساعد في تقوية وظائف المناعة .
 - ☐ يقوم السليسيوم بحماية جهاز المناعة .
 - ☐ يعد الحديد مطلوباً لإنتاج الطاقة وجهاز مناعة صحي .
 - ☐ يقوم الزنك بتقوية جهاز المناعة وحماية الكبد .
 - ☐ تقوم البكتريا اللبنية بالمساعدة في الحفاظ على البكتريا المعوية النافعة .
- عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية حيث إن هذه المادة لا توجد في العصائر .

- تقوم الأغذية التكميلية الغنية الألياف (مثل البكتين ، وبذر القطونا) بتقوية وظائف الأمعاء .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
 □ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، فجل - مصادر غنية بالسليسيوم .
 □ بقدونس ، أوراق بنجر ، أوراق هندباء ، بروكلى - مصادر غنية بالحديد .
 □ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / داء الكانديدا

زنجبيل مطحون

- ١/ شريحة جذر زنجبيل
 ٢/ وضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .
 ٣ - ٥ جزر
 ٤/ تفاحة منزوعة البذور

سلطة الخضروات المميزة

- ١/ زهرة بروكلى
 ٢/ أضف الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
 أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 الكرفس والفلل الأخضر .
 ٣ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٤/ عود كرفس
 ٥/ فلفل أخضر

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس

٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

مشروب مقوى للمناعة

حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة
١ فص ثوم مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

٥ جزر
٣ عود كرفس

كوكتيل شيرى للتنقية

١ شريحة جذر زنجبيل ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى
١ بنجر المطحنة ثم أضف الجزر .

١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف
٤ - ٦ جزر الجزر ، ثم قم بإضافة أوراق
بعض أوراق البقدونس للزينة.

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة سبانخ ضع السبانخ فى مطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر الجزر .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورق كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى مطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس ثم قم بإضافة الجزر .
٤ - ٥ جزر

CANKER SORES

القرحة الآكلة

القرحة الآكلة هى بقع بيضاء مؤلمة تصيب الغشاء المخاطى للفم ، وكثيراً ما تصيب النساء ، كما أنها معدية . وهى حالة شائعة تصيب تقريباً ٢٠٪ من عدد السكان . وسببها يعود إلى التوتر ، وداء الكانديدا ، والحساسية من الطعام ، وعدم معرفة كيفية الحفاظ على الأسنان أو نقص التغذية .

نصائح عامة

إنه لمن الضرورى معرفة الأطعمة التى تسبب الحساسية ، وقد يفيد فى ذلك تحليل الدم ، أو يمكنك استخدام نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) . ترتفع الإصابة بالقرحة الآكلة فى المصابين بأمراض البطن ممن يفتقدون القدرة على هضم الجلوتين فى الحبوب . ولكن حتى إذا لم يكن هناك أى مرض فى البطن فإن الشخص المعرض للإصابة بالقرحة قد يكون أكثر حساسية للجلوتين

(فى الدقيق ، والشوفان ، والشاودار ، والشعير) وقد يكون بحاجة للحد من تناول هذه الأطعمة . نوضح للمرة الثانية أن نظام الوجبات الإسقاطية يعد مفيداً لتحديد الحساسية .

إذا ساورك الشك أنك مصاب بداء الكانديدا (راجع داء الكانديدا فى الجزء الثانى) فقد تكون بحاجة لعمل تحليل دم أو براز للتحقق من هذه الحالة . إذا لاحظت إرتفاع الإصابة بالقرحة أثناء التوتر الشديد فقد تفيدك برامج الاسترخاء . كما قد يتسبب فى حدوث القرحة أيضاً نقص الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك . قد تكون بحاجة لاستشارة خبير فى التغذية والصحة لمعرفة الأغذية التكميلية ، وإذا كنت تتناول بالفعل أغذية تكميلية ، فعليك تناولها مع عصائر بها نفس المواد الغذائية لكى تحصل على أقصى فائدة ممكنة .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك بتناول غذاء يفتقر إلى المنتجات الحيوانية . فالبروتين الحيوانى ينتج مزيداً من الحامض فى الجسم مما يؤدى إلى الإصابة بالقرحة الآكلة .
٢. عليك بتجنب تناول الحلويات والمالح والأطعمة المصنعة والقهوة .
٣. عليك بتناول المزيد من منتجات الألبان (الزبادى ، واللبن المخمر ، والجبن القريش ، واللبن منزوع الدسم) ، والثوم ، والبصل .
٤. عليك بالامتناع عن تناول العلك وأقراص الحلوى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يؤدى نقص الحديد إلى الإصابة بالقرحة الآكلة .
- ☐ يؤدى نقص حامض الفوليك إلى الإصابة بالقرحة الآكلة .
- ☐ يؤدى نقص فيتامين ب١٢ إلى الإصابة بالقرحة الآكلة . عليك باستشارة طبيب الأغذية التكميلية ، لأن هذا الفيتامين غير موجود بالعصائر .
- ☐ يعد الزنك مفيداً فى حالة انخفاض مستوى المصل الواقى .
- ☐ يساعد البيتاكاروتين على الإسراع فى علاج الغشاء المخاطى .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلي ، سبانخ - مصادر غنية بالحديد.
- كرنب ، سبانخ ، أوراق البنجر ، كرنب - مصادر غنية بحمض الفوليك.
- جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .

وصفات عصائر مقترحة / القرحة الآكلة

زنجبيل مطحون

- ½ شريحة جذر زنجبيل
- ضع الزنجبيل في مطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

المشروب المفضل

- حزمة صغيرة من السبانخ
- ضع السبانخ في المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غني بحامض الفوليك

- ٢ ورقة كرنب
- ضع الكرنب والبقدونس والسبانخ في
المطحنة ثم أضف الجزر .
- حزمة صغيرة من البقدونس
- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ - ٥ جزر

مشروب غنى بالحديد

٣ رؤوس بنجر	ضع رؤوس البنجر فى مطحنة ثم
٤ - ٥ جزر	أضف الجزر واتبع ذلك بالفلفل
١/٢ فلفل أخضر	الأخضر ثم التفاح .
١/٢ تفاحة منزوعة البذور	

مرض شرايين القلب

CARDIOVASCULAR DISEASE

راجع تصلب الشرايين ، وازدياد كولسترول الدم ، ومشاكل الدورة الدموية ، وارتفاع ضغط الدم ، والجلطة .

ضيق النفق الرسغى

CARPAL TUNNEL SYNDROME

يعرف ضيق النفق الرسغى بأنه ضغط على العصب الأوسط فى النقطة التى يلتقى فيها المعصم بالنفق الرسغى . ويتميز بوجود التهاب ، وألم ، وضعف فى عضلات الإبهام ، كما يوجد شعور بالوخز والتنميل ، وبألم حارق فى الثلاثة أصابع الأولى من اليد ، ويتم الشعور بهذه الأعراض عادة أثناء الليل . وتحدث هذه الحالة عادة عند الأفراد الذين يؤدون حركات متكررة بأيديهم مثل موظفى المكاتب والنجارين . قد يكون السبب فى ذلك جروح المعصم ، والالتهابات ، والتهاب المفاصل الروماتويدي ، والورم ، وبعض أمراض الأعضاء ، ونقص التغذية .

نصائح عامة

إنه لمن الضروري إزالة أسباب هذه الحالة كلما أمكن ذلك ، قد يكون ذلك فى بعض الحالات عن طريق تغيير العمل الذى يحتاج إلى استخدام اليدين بشكل مستمر . أما فى الحالات التى ليس لها أسباب ظاهرة فينصح باستشارة الطبيب وعمل التحليلات اللازمة .

لقد تم اكتشاف أن معظم المصابين بمرض ضيق النفق الرسغى يعانون من نقص فيتامين ب٦ والذى أوضحت الدراسات أن تناوله كغذاء تكميلى (عادة من ٥ - ١٠٠ ملليجرام يوميا لمدة ثلاثة أشهر) قد ساعد على إزالة الأعراض عند المرضى الذين يعانون من نقصه . ولكن يجب استشارة الطبيب بشأن تناول فيتامين ب٦ كغذاء تكميلى على المدى الطويل ؛ لأنه قد يسبب اضطرابات فى الجهاز العصبى عندما يتم تناوله بجرعات ٢٠٠ ملليجرام يوميا لمدة أكثر من ثلاثة أعوام . هناك العديد من المواد التى تعوق عمل فيتامين ب٦ فى البيئة المحيطة بنا ويمكن إعاقته عمله عن طريق بعض الأدوية والمواد الصبغية والإفراط فى تناول البروتين . وتشمل الأدوية العقار المستخدم لعلاج السل والمستخدم لتوسيع الأوعية الدموية والدوبامين والبنسيلامين وحبوب منع الحمل (لزيد من المعلومات راجع الالتهابات فى الجزء الثانى) .

تعديل النظام الغذائى

١. تجنب تناول المواد الصبغية . عليك بقراءة نشرات الأدوية .
٢. تجنب الإفراط فى تناول البروتين . إن المسموح به يوميا من البروتين هو ٥٥ جراما للسيدات و٥٥ جراما للرجال . إن أوقية من اللحم أو الدجاج أو الأسماك تساوى ٧ جرامات . وبالنسبة للنشويات (والتى تشمل الحبوب ، والذرة ، والفول ، والبطاطس) ، فإن ثمرة بطاطا صغيرة ، أو ١/٢ كوب من الحبوب ، أو شريحة واحدة من الخبز تحتوى على ٣ جرامات من البروتين . هناك مثال على مدى سرعة تناولك للبروتين ، وهو أن ساندوتش التونة يحتوى على ٢٠ جرام من البروتين (١/٢ عبوة من التونة تحتوى على ١٤ جرام من البروتين ، وشريحتان من الخبز تحتوى على ٦

جرامات من البروتين) وبذلك فعند تناولك لساندوتش من التونة فقد حصلت على نصف ما تحتاجه تقريباً من البروتين . ونصيحتنا هي أن تتناول الخضروات الغنية بالبروتين والفاكهة ، والعدس ، والبازلاء ، والحبوب والفاكهة ، كما ننصح بالإقلال من تناول البروتين الحيوانى . إذا أردت حساب ما تتناوله من بروتين بدقة أكبر فعليك بشراء كتاب من الجمعية الأمريكية لمرض السكر بعنوان " قوائم تخطيط الوجبات " .

مواد غذائية مساعدة

- يعد نقص فيتامين ب٦ أحد أسباب الإصابة بضيق النفق الرسغى . ولقد أظهرت الأغذية التكميلية شفاء جميع الأعراض خلال أسابيع قليلة للعديد من المرضى ، كما تسببت فى الشفاء الكامل خلال ثمانى إلى اثنى عشر أسبوعاً لحوالى ٨٥٪ من المرضى . ولقد استفاد البعض من استخدام فوسفات البيرودكسال ه أو إضافات الماغنيسيوم .
- البروميلين له خصائص قوية مضادة للالتهابات والتي تحد من الورم والكدمات والألم ووقت العلاج . كما أنه يعمل متحداً مع فيتامين ج .
- يقوم فيتامين ج بتقوية تأثير البروميلين .
- لقد أظهر الزنجبيل فى بعض الدراسات خصائص مضادة للالتهابات .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، ورق لفت ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- أناناس - المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- زنجبيل - له خصائص مضادة للالتهابات .

وصفات عصائر مقترحة / ضيق النفق الرسغي

مشروب البروميلين المميز

١/ أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس في المطحنة .

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة ضع ورق الكرنب في المطحنة مع
٢ - ٣ تفاح أخضر منزوع البذور التفاح . قم بوضع الليمون للزينة .
شرائح ليمون للزينة . والمفاجأة أنك لن تشعر بطعم
الكرنب .

مشروب مورين المنشط

١/ أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس في المطحنة ثم قم
٢/ تفاحة منزوعة البذور بإضافة التفاح والزنجبيل .
٣/ شريحة جذر الزنجبيل

مشروب الزنجبيل

١/ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل والتفاح في المطحنة ثم
١ تفاحة منزوعة البذور قم بوضعهم في كوب ، ثم املا
بعض الماء الفوار الكوب حتى نهايته بالماء الفوار .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى	ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
١ فص ثوم	أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم	الكرفس والفلل الأخضر .
٢ عود كرفس	
١/٢ فلفل أخضر	

زنجبيل مطحون

١/٢ شريحة جذر زنجبيل	ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر	الجزر والتفاح .
١/٢ تفاحة منزوعة البذور	

المياه الزرقاء

CATARACTS

المياه الزرقاء هى تغيم أو عتمة عدسة العين أو جفونها أو كلاهما . وتتسم بفقدان تدريجى للرؤية ، ويمكن أن يكون السبب فيها أحد أمراض العين ، أو الجراحة ، أو الجروح ، أو الأمراض التى تصيب الجسم عموماً ، أو التعرض للأشعة فوق البنفسجية أو الإشعاع ، أو السموم ، أو الأمراض الوراثية والشيخوخة .

تتكون المياه الزرقاء نتيجة لعدم القدرة على الحفاظ على تركيز الصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم فى عدسة العين . ويبدو أن المضخة الخلوية التى تضح الصوديوم للخارج والبوتاسيوم للداخل أصبحت أقل كفاءة . هذا الفقدان للكفاءة قد يرجع غالباً لتلف المؤكسدات لنسبة من البروتينات المحتوية على

الكبريت والإنزيمات وغشاء خلية العدسة والذي يحتوى على مضخة الصوديوم - البوتاسيوم . إن التلف الذى تتسبب فيه المؤكسدات ينتج عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية والمستويات المنخفضة للإشعاع من أشعة إكس .

نصائح عامة

يمكن إيقاف تقدم هذا المرض إذا تم التعامل معه فى مراحله الأولى . فإذا ساء الشك فى إصابتك بالمياه الزرقاء فعليك باستشارة طبيب عيون فوراً . قد يكون النظام الغذائى تابعاً ضرورياً فى هذا العلاج . إن عنب الغابات يعد غنياً بالفلافونيدات التى تساعد فى إزالة المواد الكيميائية من شبكة العين . يساعد العشب الصينى " هاشيميجوجان " على زيادة مستوى الجلثاثيون فى عدسة العين ، ولقد تم استخدامه بنجاح فى الصين واليابان لعلاج المياه الزرقاء . عليك بتجنب الضوء الساطع والتعرض المباشر لأشعة الشمس وذلك بارتداء نظارة شمس عند وجودك بالخارج .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك بزيادة تناول البقول - الفول ، والعدس ، والبازلاء - وهى مواد غنية بالأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت .
٢. عليك بتناول المزيد من الخضروات والفواكه الخضراء والصفراء والحمراء وعصائرها . فهذه الأطعمة غنية بفيتامين ج وأنواع أخرى من الكاروتين مثل البيتاكاروتين والذى يقوم بتدمير المؤكسدات .
٣. عليك بتناول المزيد من البذور مثل عباد الشمس، والمكسرات مثل اللوز، والحبوب ، وسويداء القمح وزيت سويداء القمح . هذه الأطعمة غنية بفيتامين هـ وهو مضاد قوى للأكسدة .

٤. هناك علاج شعبي ينصح بتناول ٢ أوقية من عصير الفول ثلاث مرات يومياً . (سوف تحتاج لنزع هذا العصير بعصير آخر لتغيير نكهته مثل الجزر أو الطماطم) .
 ٥. عليك بتجنب الأطعمة التي تولد المؤكسدات وذلك يشمل الأطعمة المقلية والمشوية والمدخنة ، والأطعمة التي تم تخزينها لفترة طويلة .
 ٦. ينصح باتباع نظام غذائي للتنقية لمساعدة الجسم في التخلص من المعادن الثقيلة . (راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥) .
- وقد يكون لذلك فائدة علاجية ، حيث إنه تم اكتشاف أن نسبة المعادن الثقيلة مثل الكاديوم تكون أكثر في عدسة العين عند المريض بالمياه الزرقاء من النسبة الموجودة بعين الفرد السليم .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد البيتاكاروتين من مضادات الأكسدة التي تحمى عدسة العين من الضرر الذى يسببه الضوء .
- ☐ يعد فيتامين ب١ مادة ضرورية لعملية الأيض داخل خلية العين .
- ☐ يعد نقص فيتامين ب٢ مرتبطاً بحدوث الإصابة بالمياه الزرقاء . ولكن أوضحت الدراسات أنه عندما تتكون المياه الزرقاء فسوف يصبح فيتامين ب٢ ضاراً أكثر منه نافعاً حيث إنه يتفاعل مع الضوء والأكسجين ليكونوا مؤكسدات . لا ينصح بزيادة ما تتناوله من فيتامين ب٢ كغذاء تكميلى عن عشرة مليجرامات يومياً وذلك للمصابين بالمياه الزرقاء . (هذا لا يشمل فيتامين ب٢ الموجود فى الطعام) .
- ☐ يعد فيتامين ج من مضادات الأكسدة والتي ظهر أنها توقف تزايد المياه الزرقاء كما عُرف أنه يقلل الضغط داخل مقلة العين .
- ☐ يعد فيتامين هـ من مضادات الأكسدة التي تحمى العين من ضرر المؤكسدات .
- ☐ يعد السلفنيوم من مضادات الأكسدة التي تمنع ضرر المؤكسدات كما أن نقصه مرتبط بالإصابة بالمياه الزرقاء .

- يعد الجلوتاثيون إنزيماً مضاداً للأكسدة مما يجعله يحمى عدسات العين من ضرر المؤكسدات .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
 □ الثوم - عصير غنى بفيتامين ب ١ .
 □ سبانخ ، عنب ، هليون ، بروكلي ، كرنب ، بركسيل - مصادر غنية بفيتامين ب ٢ .
 □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
 □ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
 □ بنجر أحمر سويسرى ، لغت ، ثوم ، يرتقال - مصادر غنية بالسليوم .
 □ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل - مصادر غنية بالنحاس .
 □ سبانخ ، أوراق اللغت ، أوراق البنجر ، جزر - مصادر غنية بالمنجنيز .
 □ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / المياه الزرقاء

عصير لعلاج العين

ضع الرجلّة مع البقدونس فى
المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس.

٢ ورق رجلّة

حزمة من البقدونس

٢ عود كرفس

مشروب غنى بالعادن

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس واللفت
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
٤ - ٥ جزر
- والكرنب ثم ضعهم فى المطحنة مع
الجزر .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرات بروكلى ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
١ فلفل أخضر
- أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
الكرفس والفلفل الأخضر .

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
- وضعهم فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس . ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز
المقرمش .
- ١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

مشروب الزنجبيل

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل والتفاح فى المطحنة
١ تفاحة منزوعة البذور وضعهم فى كوب . ثم املا الكوب
بعض الماء حتى نهايته بالماء .

زنجبيل مطحون

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر الجزر والتفاح .
١ تفاحة منزوعة البذور

CELLULITE

التهاب الأنسجة الخلوية

يتميز التهاب الأنسجة الخلوية بظهور بشرة خشنة - بها نتوء ، ونقر ، وتشوه فى البشرة . وهى تصيب النساء أكثر . بعض الأعراض المصاحبة لالتهاب الأنسجة الخلوية هى الشعور بالضييق والألم والثقيل فى الأماكن المصابة ، وأول منطقة يمكن أن تصاب هى منطقة الفخذ .

نصائح عامة

ومن الأخبار السعيدة أنه يمكن الشفاء تماماً من التهاب الأنسجة الخلوية ، وأهم النصائح هى إنقاص الوزن . (راجع نظام إنقاص الوزن صفحة ٣٩١) . تعد السيدات النحيفات والممارسات للرياضة أقل عرضة للإصابة بهذا الالتهاب . ولكن يجب أن يكون إنقاص الوزن بشكل تدريجى خاصة عند السيدات ممن تجاوزن سن الأربعين لأن إنقاص الوزن المفاجئ والسريع عند

هؤلاء السيدات يجعل الالتهاب يظهر بشكل أكثر وضوحاً. هذا بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة يعد شيئاً ضرورياً للإقلال من الالتهاب ، لذلك عليك أن تمارس الرياضة (يعد المشي اختياراً مناسباً) على الأقل خمس مرات أسبوعياً على ألا تقل مدة كل مرة عن نصف ساعة .

ولقد أوضحت كل من " ليزلى " و " سوزانا كنتون " فى كتابهما " الطاقة الطبيعية " أن الخصائص المضادة للسموم فى الأطعمة الطازجة تقدم مساعدة فعالة فى منع حدوث هذا الالتهاب ، كما أنهم أوضحوا أن هناك علاقة بين التهاب الأنسجة والسموم الموجودة بالجسم وذلك طبقاً لما ورد فى بحث اثنين من الأطباء الفرنسيين وهما " ميرس بلاتر " و " لاروش " . لقد اكتشف هذان الباحثان أن الإمساك ونضوب الخلايا الليمفاوية يعد أكثر شيوعاً عند السيدات المصابات بالتهاب الأنسجة - هذا لأن عدم القدرة على التخلص من البقايا والفضلات وتراكمها فى المساحات بين الخلايا هو ما يسبب الالتهاب . كما اكتشف باحثون آخرون أن هناك علاقة وثيقة بين هذه الحالة وبين ضعف الدورة الدموية أو ضعف وظائف الكبد أو ضعف نشاط الغدة الدرقية .

يعد الأسلوب الأوروبى فى تدليك الجلد هو الأكثر فاعلية لتنشيط الدورة الدموية فى الأماكن المصابة وللتخلص من السموم . لذلك فعليك بشراء فرشاة طويلة ذات شعر طبيعى خشن والموجودة بمعظم متاجر الأطعمة الصحية . يقترح كل من " ليزلى " و " سوزانا كنتون " بتدليك الجسم بالفرشاة بدءاً بأقدامك صعوداً إلى الساق من الأمام والخلف بطريقة ثابتة ومستمرة ، ثم الصعود إلى الظهر والمعدة (فى حركات دائرية) ، والذراع والرقبة ، ولكن يجب ألا تمس وجهك . إن التدليك المنتظم يمكن أن ينشط الخلايا الليمفاوية الجافة . وتذكرنا كل من ليزلى وسوزانا كنتون بضرورة ذلك لأنه كلما تجمعت البقايا فى الأنسجة المتصلة فإنها تكون حويصلات مائية ، وسموماً ، ودهوناً ، وبذلك تغطي البشرة الملمس والمظهر الخشن . كما لاحظنا أن ممارسة الرياضة كثيراً وتدليك البشرة وتناول الطعام الطازج يجعل هذا التئؤ والنقر تختفى تدريجياً ، لذلك فلا تياس بعد أول شهرين من العلاج .

هناك خطوة ضرورية للتخلص من التهاب الأنسجة وهى تقوية جدار الخلايا ، وهنا تلعب الأطعمة الطازجة دوراً هاماً . فالفلاونيدات التى تكثر فى العديد من الخضروات والفواكه أظهرت نتائج جيدة فى تقوية جدار

الخلية . وعندما يقوى جدار الخلايا ؛ تقل الفرصة أمام بلازما الدم من التسرب بين المساحات التى بين الخلايا . هذا التسرب هو ما يشجع على تكوين التهاب الأنسجة .

لقد أظهرت بعض العلاجات النباتية فائدة كبيرة فى علاج التهابات الأنسجة . كما أن استخدام بعض المراهم والدهانات قد أظهر نتائج مثيرة فى هذا المجال .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . قم بتعديل النظام الغذائى الأساسى (راجع صفحة ٣٤٧) لتجعل من ٥٠ إلى ٧٥ ٪ من غذائك يتكون من الأطعمة الطازجة وعصائرها . ويجب أن يشمل ذلك الكثير من الموالح مع عدم إزالة القشرة البيضاء للعصير أو للأكل لأنها تحتوى على أعلى نسبة مركزة من الفلافونيدات والتى تقوم بتقوية جدار الخلية .
- ٢ . لإنقاص الوزن ، راجع نظام إنقاص الوزن (صفحة ٣٩١) .
- ٣ . قد يفيد نظام التنقية كثيرا فى التخلص من السموم المتراكمة وللتخلص من السوائل المتحجرة بين الأنسجة . (راجع النظام الغذائى للتنقية ، صفحة ٣٦٥) .
- ٤ . عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل نخالة الشوفان ، والحبوب ، والبقول (الفول والبازلاء والعدس) ، والخضروات ، والفواكه . بالإضافة إلى تناول كميات كبيرة من السوائل ، وهذا للوقاية من الإمساك .
- ٥ . تناول المزيد من الأطعمة التى تقوم بتنقية الكبد وتقويته ، وتشمل البنجر وورق الخرشوف . (ورق الخرشوف لا يمكن عصره) لقد تم استخدام الزعفران والهندباء على مدار التاريخ لحماية الكبد (عليك بإذابة ١٠ ملعقة شاي من جذر الهندباء لكل ١٠ كوب ماء ساخن) كما سبق استخدام لبن الحسك وهذا لقدرته على تقوية وظائف الكبد .

مواد غذائية مساعدة

- عادة ما يصاحب نقص فيتامين ج ضعف الشعيرات الدموية .
- تعمل الفلافونيدات مع فيتامين ج فى تناغم كما أن نقصها يصاحب ضعفاً فى الشعيرات الدموية .
- يعد نقص فيتامين هـ مرتبطاً بسهولة اختراق الشعيرات الدموية .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- برتقال ، جريب فروت ، كانتلوب ، بروكلى ، بقدونس ، كرنب - مصادر غنية بالفلافونيدات (لعمل قائمة أكبر لمصادر الفلافونيدات ، راجع الشبخوخة فى الجزء الثانى)
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ

وصفات عصائر مقترحة / التهاب الانسجة الخلوية

مشروب منظم للمساء

- ٢ تفاحة منزوعة البذور ضع شرائح التفاح والكمثرى فى
١ كمثرى المطحنة .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
١ بنجر المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .
- ١ تفاحة منزوعة البذور
- ٤ جزر

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

١/ كانتلوب غير منزوع القشرة ضع الكانتلوب والفراولة فى
٥ - ٦ فراولة المطحنة .

مشروب مقوى للكبد

١ ثمرة بنجر صغيرة ضع البنجر مع التفاح فى المطحنة .
٢ - ٣ تفاح منزوع البذور

ارتفاع الكولسترول فى الدم CHOLESTEROLEMIA

لا يعد الكولسترول فى حد ذاته مادة سامة . فأكبر نسبة توجد فى الجسم من الكولسترول ينتجها الكبد وهو جزء طبيعى من العصارة الصفراء . كما أنه يلعب دوراً أساسياً فى عملية الأيض ، ويعمل كمنبه للعديد من الهرمونات ، ويقوم ببناء أغشية الخلايا .

يعد ارتفاع الكولسترول فى الدم هو المسبب الرئيسى لأمراض القلب . لأنه يقوم بعمل معظم ترسيبات الدهون التى تتراكم فى الشرايين ويقوم بإعاقتها ، وبذلك يتسبب فى إحداث قصور فى شرايين المخ والقلب . فهل تعلم أن الكولسترول يقوم بتكوين معظم حصوات المرارة ؟ نعم فهو مشارك فيها ، كما يشارك فى التسبب فى العجز والقصور العقلى وارتفاع ضغط الدم . كما أنه على علاقة وثيقة بالإصابة بالزائدة أو سرطان القولون.

نصائح عامة

من أحد أهداف خفض الكولسترول فى الدم رفع مستويات بروتين دهنى خفيف الكثافة . وهو الذى يسبب الانتقال العكسى للكولسترول من الخلية عائداً إلى الكبد . والهدف الثانى هو زيادة استهلاك الأحماض الدهنية الأساسية . لقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأحماض الدهنية الأساسية تقوم بخفض مصل الكولسترول . عندما يكون هناك نقص فى هذه الأحماض الدهنية ؛ فإن الجسم يميل لإنتاج المزيد من الكولسترول فى محاولة لإنتاج مادة البروستاجلاندين ؛ لأن الكولسترول يزيد من إنتاج تلك المادة مثل الأحماض الدهنية الأساسية وغيرها من المركبات . وتعد مادة البروستاجلاندين فى غاية الأهمية حتى يستمر الجسم فى إنتاج المزيد والمزيد من الكولسترول لكى يخلق هذه المادة قدر احتياجه لها . قد تتساءل الآن عن سبب أهمية هذه المادة . إنها توسع الأوعية الدموية وتعمل على إرخائها وتمنع تجلط الدم والكولسترول ، كما تساعد فى تبسيط جميع الوظائف التى تشارك فى منع الأمراض القلبية . وتعد الأساليب التالية مفيدة بالنسبة لك لخفض الكولسترول ومنع الإصابة بأمراض القلب وعلاجها .

- الإقلاع عن التدخين . إن مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة لدى غير المدخنين أعلى منه عند المدخنين .
- ممارسة الرياضة باستمرار . لقد أوضحت التقارير أن ممارسة الرياضة الخفيفة مثل المشى باستمرار (ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً على ألا تقل كل مرة عن ثلاثين دقيقة) يؤدى إلى تخفيض مستويات البروتين الدهنى غليظ الكثافة ، ويساعد على رفع مستويات البروتين الدهنى رفيع الكثافة .
- عليك بمراقبة الكولسترول فى الدم باستمرار . من المعتاد أن يكون مستوى الكولسترول أقل من ٢٠٠ .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك بزيادة تناول حامض زيت الكتان . لقد أظهرت الدراسات فى النرويج بعد الحرب العالمية الثانية أن انخفاض معدل الوفاة بمرض شرايين القلب -والذى كان منتشرًا في ذلك الوقت - أثناء الحرب كان بسبب تناول حامض زيت الكتان . كما اكتشف الباحثون أن ما يحتاجه الرجال من حامض زيت الكتان هو من ثلاثة إلى خمسة أضعاف ما يحتاجه السيدات . وقد يكون هذا هو سبب ارتفاع نسبة المصابين بالأمراض القلبية بين الرجال . يوجد هذا الحامض بكثرة فى زيوت الخضروات ، ومن أفضل مصادره بذر الكتان المحفوظ تحت ثاني أكسيد الكربون فى درجة حرارة باردة لكى يمنع تغير خصائصه من طعم ورائحة . دائماً ما ينصح الأطباء الخبراء فى التغذية بتناول ملعقة شاي من زيت بذر الكتان يومياً .
٢. تناول المزيد من الحبوب . فهى مصدر جيد لحامض زيت الكتان . ولقد أوضحت الدراسات بعد فترة الحرب فى النرويج أن الفترة التى شاهدت انخفاض معدلات الوفاة بأمراض شرايين القلب هى تلك الفترة التى زاد فيها تناول كميات كبيرة من القمح والشاودار ، كما لاحظوا الفائدة الكبيرة للحبوب الأخرى مثل الأرز البنى . كما تم اكتشاف أن نخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان والتى لها تأثير جيد على الكولسترول ، كما أن بذر القطن (ملعقتان يومياً مع مزجهما بالماء) يقوم بخفض الكولسترول من ١٠ إلى ١٤٪ .
٣. عليك بالإقلال من تناول المواد الغنية بالكولسترول . ينصح بعدم زيادة الكولسترول عن ٣٠٠ ملليجرام يومياً . إن صفار بيضة كبيرة يحتوى على ٢٧٤ ملليجراماً ، وثلاث أوقيات من الروبيان (الجمبرى) تحتوى على ١٢٨ ملليجراماً ، وثلاث أوقيات من اللحم البقرى تحتوى على ٨٠ ملليجراماً ، وأوقية واحدة من الجبن الشيدر تحتوى على ٣٠ ملليجراماً ، وملعقة واحدة من الزبد تحتوى على ١٢ ملليجراماً .
٤. عليك بالإقلال من تناولك للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة . إن ذلك يعد فى نفس أهمية الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول . يجب أن يحتوى غذاؤك اليومى على ١٠٪ فقط من الدهون المشبعة . عليك بتجنب

الأطعمة المقلية ، كما يجب أن تعرف أن العديد من المطاعم التى تعد الأطعمة السريعة تستخدم الدهن البقرى فى طهى الأطعمة الفرنسية ، والدجاج ، والأسماك ، والهامبرجر . إن الشحم البقرى يحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكولسترول ، كما أن درجة حرارة القلى " أعلى من ٤٠٠ فهرنهايت " ينتج عنها مواد سامة .

٥. عليك بتجنب الزيت النباتى والزيت المهدرجة . فالزبد النباتى يحتوى على مادة تعرف بحامض دهنى محول الذى يمنع تكون البروستاجلاندين . لذلك فعليك بعمل مزيج من الزيت الحيوانى وذلك بخلط رطل واحد من الزيت مع كوب من الزيت النباتى ، وقم بمزجهم ثم حفظهم فى مكان بارد . عليك باستخدام الزيوت النباتية فى جميع الأطعمة المطهية . إن الزيوت المصنعة تحتوى على الأحماض الدهنية التى تعمل على رفع نسبة الكولسترول فى الدم ، وعلى العكس من ذلك فإن زيت الزيتون المبرد بالضغط يساعد فى خفض الكولسترول . كما أن الزيوت الأخرى المبردة (لا يتم تسخينها فى درجة أعلى من ١١٠ فهرنهايت) أو الزيوت التى تم وضعها تحت الضغط تعد اختيارات جيدة لك .

٦. عليك بتجنب تناول القهوة المزودة بمنتجات غير اللبن . فهذه الأشياء التى تحل محل اللبن تحتوى على زيت جوز الهند والذى يعد من أقوى الدهون النباتية المشبعة وذلك مع كمية كبيرة من المحليات . لذلك يعد فول الصويا هو الاختيار الأفضل ، فلقد تم اكتشاف أنه يخفض مستوى الكولسترول .

٧. عليك بتجنب الكربوهيدرات المصنعة . فالسكر والكحول والدقيق المصنع يمنعون تكون البروستاجلاندين . كما أن المحليات المصنعة مثل السكر والفركتوز ترفع نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية فى الدم . عليك بقراءة جميع الملصقات الموجودة على المنتجات . هناك العديد من السكريات لا يتم الإعلان عنها ، فعلى سبيل المثال يعد الفركتوز مكوناً أساسياً فى بعض المنتجات التى يكتب عليها " خالى من السكر " . عليك باستخدام الفاكهة الطازجة أو المجمدة بدلاً من المحليات . كما يجب تناول المزيد من العصائر الطازجة وشراء أو عمل المنتجات من الدقيق الكامل .

٨. عليك بالإقلال من تناول القهوة . فلقد أوضحت الدراسات أن زيادة تناول القهوة والشاي (ليس الشاي العشبي) يرفع مستوى الكوليسترول فى الدم .

٩. يجب أن تتجنب ملح الطعام وتستخدم القليل من ملح البحر . عليك بتبديل طعامك باستخدام الأعشاب والبهارات والثوم والبصل والشطة والفلفل الأحمر . فلقد أوضحت الدراسات أن الثوم يخفض مستوى الكوليسترول فى الدم ، ويبطئ من تكون الصفائح الدموية ويمنع تجلط الدم ، كما أن الفلفل له خصائص تمنع التجلط .

١٠. مازال هناك المزيد لتناوله . قد تتساءل الآن عما يمكنك تناوله من أطعمة ، والإجابة هي أن هناك الكثير . عليك بالاستعداد لتذوق النكهة اللذيذة للفاكهة المليئة بالعصائر والخضروات اللينة . عليك بإضافة المزيد من البراعم خاصة براعم البرسيم الحجازى إلى السلطة وذلك لأنه يخفض من مستوى الكوليسترول . وتمتع باللون الأخضر ، والبرتقالى ، والأحمر فى عصائر الخضروات والفاكهة . إن للألياف القابلة للذوبان مثل البكتين تأثيراً هاماً فى خفض الكوليسترول أكثر من الألياف غير القابلة للذوبان مثل السيلولوز واللجنين (على الرغم أنه لا يجب الامتناع عن تناولهم) . يعد التفاح ، والكمثرى ، والخوخ ، والبرتقال ، والعنب مصادر غنية بالبكتين . يجب أن تعرف أن العصائر غنية بالألياف القابلة للذوبان .

١١. عليك بزيادة تناول البقول . الفول (مثل فول الصويا) ، واللوبيا ، والفاصوليا البيضاء ، والبازلاء ، والعدس من الأطعمة التى تخفض مستوى الكوليسترول .

١٢. عليك بتناول المزيد من الأحماض الدهنية . فهذه الأحماض الدهنية التى يجب أن يشملها نظامك الغذائى ضرورية لحمل فيتامينات الدهون القابلة للذوبان مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك لتكوين الهرمون ، ولوظائف البشرة ، ولتكوين جدار الخلية . كما أنها تخفض مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية ، وتقلل ميل الدم إلى التجلط . من أهم الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أسماك الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والسلمك المخلل الأوربى . كما يعد زيت بذرة الكتان من المصادر الغنية بالأحماض الدهنية، هذا بالإضافة إلى زيت المكسرات،

والعصفر ، وعباد الشمس ، والخضروات الخضراء الداكنة . (عليك بشراء الزيوت المحفوظة فى زجاجات غير لامعة وفى درجات حرارة منخفضة) .

١٣. عليك بتجربة صيام العصائر . إن صيام العصائر هو أحد طرق خفض الكولسترول (راجع صفحة ٣٦٧) . على سبيل المثال ؛ فلقد تم اكتشاف أن عصير الجزر يقوم بإزالة الدهون من الصفراء بالكبد ويساعد فى خفض الكولسترول .

١٤. عليك بتخطيط نظام غذائى جديد . إذا أردت أن تستبدل غذائك الغنى بالدهون والكولسترول بنظام غذائى مناسب للتغيرات التدريجية التى تقوم بها ؛ فإننا ننصح بقراءة كتاب " النظام الغذائى الأمريكى الجديد " تأليف " سونجا " و" ويليام كونر". إن تغيير النظام الغذائى فى هذا الكتاب يشمل ثلاث مراحل . وهنا نود أن نقوم بعمل تحذير (وهذا ما يميزنا عن المؤلفين الآخرين) وهو إن المنتجات التى تحتوى على نسبة قليلة من الدهون (مثل الزبد النباتى) لا تعنى أنها بالضرورة صحية . فإن المنتجات الكثيرة التى تحتوى على قليل من الدهون ومن صنع الإنسان قد تسبب فى مشاكل صحية على المدى البعيد .

مواد غذائية مساعدة

- يعد فيتامين ب المركب ضرورياً فى عملية الأيض للدهون ، كما أنه يحمى الكبد ، كما اتضح أن فيتامين ب٦ والنياسين يزيدون من إنتاج البروستاجلاندين . (تحذير : لا ينصح بتناول النياسين كغذاء تكميلى بدون استشارة طبية وذلك لآثاره الجانبية) .
- دائماً ما يصاحب نقص فيتامين ج ارتفاع مستوى الكولسترول . فلقد عُرف عن هذا الفيتامين أن لديه القدرة على خفض الكولسترول خاصة عند عمله مع الفلافونيدات . كما يعرف أنه يزيد من إنتاج مادة البروستاجلاندين .
- يقوم فيتامين هـ بتقوية الدورة الدموية .
- قد يقوم الكروم بخفض الكولسترول والدهون الثلاثية ، ويرفع مستوى كولسترول البروتين الدهنى رفيع الكثافة .

- عادة ما يصاحب نقص النحاس زيادة مستوى الكولسترول .
- قد يسبب نقص الماغنيسيوم تقلص الشرايين التاجية . قد يقوم الغذاء التكميلي بخفض الكولسترول ، ويرفع مستويات البروتين الدهنى رفيع الكثافة ، ويمنع تكس الصفائح الدموية (التكتل) .
- عادة ما يصاحب نقص البوتاسيوم عدم انتظام وتغير النظام الطبيعى لضربات القلب.
- قد يقوم السليسيوم بخفض تكس الصفائح .
- يُعرف الزنك بأنه يقوم بزيادة إنتاج البروستجلاندين .
- إن الإنزيم المساعد Q10 يقوم بتنشيط الدورة الدموية .

عصائر مفيدة

- جزر، تفاح ، جذر زنجبيل، برتقال، فراولة - لديهم القدرة على خفض البروتين الدهنى غليظ الكثافة .
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء - مصادر غنية بفيتامين ب المركب .
- الكرنب ، البقدونس ، الفلفل الأخضر - مصادر غنية بفيتامين ج .
- عنب ، بقدونس ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات (لزيد من المواد الغذائية راجع الشبخوخة).
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ - مصادر غنية بالكروم .
- جزر ، ثوم ، جذر زنجبيل - مصادر غنية بالنحاس .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، كانتلوب - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- بنجر أحمر سويسرى ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليسيوم .
- جذر زنجبيل، لفت، بقدونس، ثوم، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- سبانخ - مصادر غنية بالإنزيم المساعد Q10.

وصفات عصائر مقترحة / ارتفاع الكوليسترول في الدم

سلطة الخضروات المميزة

ضع الكرنب والثوم	٣ زهرة بروكلي
في مطحنة ثم أضف الجزر	١ فص ثوم
أو الطماطم . ثم ضع	٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
الكرفس والفلفل الأخضر .	٢ عود كرفس
	١ فلفل أخضر

زنجبيل مطحون

ضع الزنجبيل في مطحنة ثم أضف	١ شريحة جذر زنجبيل
الجزر والتفاح .	٤ - ٥ جزر
	١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالبوتاسيوم

ضع أوراق البقدونس والسبانخ في	حزمة صغيرة من البقدونس
المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .	حزمة صغيرة من السبانخ
	٤ - ٥ جزر
	٢ عود كرفس

كوكتيل مضاد للكولسترول

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الثوم والجزر ، ثم
أضف صلصة الفلفل الأحمر .
١ فص ثوم
٤ جزر
صلصة من الفلفل الأحمر

عصير سلطة البرسيم

حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ والبرسيم فى المطحنة ثم
حزمة صغيرة من براعم البرسيم أضف الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب فواكه

١ برتقالة منزوعة القشرة ضع البرتقال والباباي فى المطحنة ،
(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) ثم ضع العصير والموز فى خلاط وقم
١ باباي منزوع القشرة بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال
للزينة .
١ ثمرة موز
برتقالة مقطعة للزينة

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

١/ كانتلوب غير منزوع القشرة قم بوضع الكانتلوب والفراولة فى
٥ - ٦ فراولة المطحنة .

كوكتيل الزنجبيل والعنب

عنقود من العنب البرى ضع العنب البرى والزنجبيل فى
عنقود صغير من العنب الأخضر المطحنة مع العنب الأخضر ، ثم
١ شريحة من جذر الزنجبيل ضع العصير فى أكواب ودعه
ليتجمد .

كوكتيل هاواى (الفوار)

٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة قم بعصر الأناناس ، وضع الزنجبيل
١ شريحة جذر زنجبيل فى المطحنة مع الكمثرى ، ثم ضع
١ كمثرى العصير فى كوب طويل واملاؤه إلى
بعض الماء الفوار . نهايته بالماء الفوار . وقم بإضافة
شرائح أناناس للزينة .

متلازمة الإجهاد المزمن

CHRONIC FATIGUE SYNDROME

تعد متلازمة الإجهاد المزمن شبيهة بالحمى الفيروسية، حيث إن سبب حدوثها غير معروف . يعتقد البعض أنها تحدث نتيجة للإصابة بفيروس

إبستين بار ، كما أن العديد ممن يعانون من متلازمة الإجهاد المزمن مصابون بهذا الفيروس . وتشمل الأعراض ارتفاعاً طفيفاً في درجات الحرارة لمدة طويلة ، والصداع ، واحتقان الحلق المتكرر ، وإصابة الجزء العلوى من الجهاز التنفسي ، والإرهاق ، وتورم العقدة الليمفية ، ومشاكل في الأمعاء ، وألم في المفاصل والعظام ، وسرعة الغضب ، والتغير المستمر في الحالة المزاجية ، والتوتر ، والإحباط ، وفقدان متكرر للذاكرة ، والقلق أثناء النوم .

نصائح عامة

لا يوجد علاج معروف لمتلازمة الإجهاد المزمن لأنه لم يتم اكتشاف دواء لقتل الفيروس (إذا كان هناك فيروس) أو يحد من الأعراض ولكن هناك دائماً أصل . لقد كانت الكاتبة " شيرى " وزوجها " جون " مصابين بمتلازمة الإجهاد المزمن ، ولقد كان لدى " جون " الأجسام المضادة للفيروس في دمه ، واليوم لا يعاني أي منهما من هذا المرض .

يتضمن العلاج طريقة شاملة تحتوى على العديد من الوصفات العلاجية والهدف هو تقوية جهاز المناعة وتنقية الجسم . ينصح بتجربة برنامج كامل للتخلص من السموم والذي يشمل تقوية الكبد وتقوية تدفق الوعاء الليمفاوى والدم للطحال . وهناك الكثير من العلاج النباتى الذى قد يساعد فى هذه العملية . عليك بقراءة " موسوعة العلاج الطبيعى " تأليف " مايكل مورى " و " جوزيف بيزورنو " لمعرفة قوائم العلاج الكاملة . ولكى تحصل على نصيحة عن العلاج النباتى الكامل لمتلازمة الإرهاق المتزامن ، عليك باستشارة طبيب متخصص فى العلاج بالبدائل الطبيعية .

إن الإقلال من التوتر قد يكون مفيداً للغاية فى هذه الحالة . فالتوتر النفسى والجسمانى له آثار ضارة على الجهاز المناعى وقد يلعب دوراً هاماً فى تطور متلازمة الإجهاد المزمن . يوجد العديد من الوسائل المتاحة للإقلال من التوتر النفسى وذلك عن طريق الاستشارة والاسترخاء والعلاج النفسى والتغذية الاستراتيجية الحيوية . عليك أن تتفاعل دائماً وتبتسم لما يحدث فى الحياة وتفكر بإيجابية . فقد تقوم الأفكار السلبية بالإضرار بالجهاز المناعى . قد يحقق العلاج بالغذاء الكثير ليرفع التوتر الجسمانى ، ولكن إذا لم يتم علاج

التوتر النفسى فقد يضر ذلك بعملية العلاج . لذلك فعليك أن تعالج كلاً من التوتر النفسى والجسمانى إذا كنت تريد أن تحصل على صحة جيدة . عليك بالراحة أثناء استعادة جسمك لقوته ، وتجنب الرياضات المجهدة ، وحاول أن تمارس رياضة المشى عدة مرات أسبوعياً . وعندما تتحسن صحتك ؛ قد تكون قادراً على ممارسة بعض الرياضات الخفيفة . يجب أن تقوم بعمل تحليل دم وبراز لمعرفة إذا ما كنت مصاباً بفطر الكانديدا أم لا . فإذا كان الأمر كذلك فعليك باتباع النظام الغذائى الموجود بهذا الكتاب (راجع داء الكانديدا فى الجزء الثانى) عادة ما يكون زيادة نمو فطر الكانديدا شائعاً فى حالة متلازمة الإجهاد المزمن .

تعديل النظام الغذائى

١. اتبع النظام الغذائى لتقوية الجهاز المناعى . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. عليك بالحد من تناول جميع السكريات . فلقد اتضح أن السكريات تضعف الجهاز المناعى . عليك أن تحذر من الحلويات الخفية مثل تلك الموجودة ببعض الفطائر مثل شطائر الزبد ، والزلايية ، وخبز الذرة الصفراء ، والصلصة الحلوة واللادعة ، والزبادى المضاف إليه نكهة ، والزبادى المكتوب عليه " خالى من السكر " فهو ملىء بالمُحليات . وتقوم المتاجر التى تنتج الأطعمة الصحية بمعالجة هذا الأمر . حتى بدائل المُحليات مثل الخروب وعصير الفاكهة المركز ومشروب الأرز البنى يجب تجنبها إلى أن يستعيد الجهاز المناعى قوته وتزول أعراض المرض .
٣. عليك بتجنب الأطعمة المصنعة من الدقيق الأبيض . ولكى تقوم بذلك عليك بالتوقف عن تناول الزلايية والفطائر وفطائر الهامبرجر (أما المنتجات المصنعة من الدقيق الكامل فهى تعد صحية) . عليك فقط أن تفكر فى مدى تحسين صحتك على المدى القريب .
٤. تجنب الكحوليات والقهوة والشاى . يعد شاى الأعشاب مفيداً .
٥. عليك بتجنب جميع الأطعمة عديمة الفائدة مثل الشيبسى ، والبسكويت والمليئة بمكسبات الطعم والرائحة التى تعد مواد ضارة ، والنقانق ، والهامبرجر ، والبيتزا.

٦. عليك باختيار جميع الأطعمة غير المصنعة .
٧. عليك بتناول المزيد من الثوم ، والبصل ، والزنجبيل ، وعيش الغراب ، حيث يقوم جميعهم بتقوية وظائف المناعة .
٨. تعد العصائر مفيدة للغاية في هذه الحالة ، خاصة العصائر الخضراء والتي يمكن عملها بالخضروات الخضراء الداكنة والنباتات العشبية والبرسيم . عليك بتخفيف هذه المشروبات بعصائر لها نكهة أفضل مثل الجزر ، والطماطم والتفاح . عليك بتجربة الوصفات الموجودة في نهاية هذا الجزء ، ويجب أن يكون نظام غذائك يحتوى على الأقل من ٥٠٪ إلى ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة ، على أن يكون حوالى نصفها عصائر والنصف الآخر خضروات طازجة والتي يتم إعدادها في أنواع السلطات المختلفة . إن " الأطعمة الطازجة " تساعد في بناء جهاز مناعة قوى .
٩. عليك بتناول أطعمة غنية بالأحماض الدهنية مثل أسماك المياه الباردة والتي تشمل الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والحبار ، والسبيط ، والأسماك المخللة . يعد زيت بذر الكتان غنياً بالأحماض الدهنية (عليك بشراء الزيت المبرد والمحفوظ في زجاجات غير لامعة) ، عليك بتناول ملعقة طعام من هذا الزيت يومياً (قد يكون له نكهة السمك لأن الأحماض الدهنية هي ما تعى الأسماك نكهتها ورائحتها ، لذلك عليك بخلطه إما بالعصير أو الزبادى) . كما أن كبسولات زيت الزبيب - يجب تناول اثنين منها في كل وجبة - تعد غنية بحامض زيت بذر الكتان والأحماض الدهنية الأساسية والتي اتضح أنها مفيدة في هذه الحالة .
١٠. عليك بالتخطيط لعمل صيام العصائر أو أى نظام غذائى للتنقية . (انظر صفحة ٣٦٥) إذا لم تستطع الصيام لعدة أيام ؛ فقم بعمل ما تستطيع عمله ، حتى إذا كان لمدة يوم واحد .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم البييتاكاروتين بتقوية جهاز المناعة ويحمى الجسم من السموم .
- ☐ لفيتامين ج تأثير مضاد للحمى ويدعم وظائف الغدة الكظرية ويقوى المناعة .
- ☐ يقوم حامض البانتوثينيك (وهو حامض زيتى فى الخضروات واللحوم) بتقوية وظائف الغدة الكظرية ، وهو يعد مادة مضادة للإصابة بالتوتر .
- ☐ يقوم فيتامين ب المركب بزيادة مستوى الطاقة .
- ☐ يقوم السليسيوم بحماية جهاز المناعة .
- ☐ يقوم الزنك بدعم وظائف المناعة وحماية الكبد .
- ☐ يقوم الإنزيم المساعد Q10 بدعم وظائف المناعة ، ومصادره هى السردين والماكريل والسلمون .
- ☐ عليك بزيادة تناول الفيتامينات والمعادن كغذاء تكميلى وذلك مع العصير لإعادة بناء جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر ، قرنبيط بلا رأس - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ قرنبيط بلا رأس ، قرنبيط ، كرنب - مصادر غنية بحامض البانتوثينيك .
- ☐ الخضروات - أفضل مصدر للعديد من فيتامينات ب (بعض فيتامينات ب مثل فيتامين ب١٢ والذى يوجد بكثرة فى المنتجات الحيوانية) .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليسيوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، بقدونس ، بطاطا ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / متلازمة الإجهاد المزمن

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ١ تفاحة منزوعة البذور

عصير سلطة البرسيم

- حزمة صغيرة من السبانخ
 حزمة صغيرة من براعم البرسيم
 ٤ - ٥ جزر
 ١ تفاحة منزوعة البذور

عصير الخضروات المميز

- ٣ زهرة بروكلي
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١ فلفل أخضر

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر الزنجبيل
 ١ بنجر
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 ٤ جزر
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 ٤ جزر

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
 حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
 حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ - ٥ جزر
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 ٤ جزر
 ٣ ورقة كرنب
 حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ - ٥ جزر
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 ٤ جزر

كوكتيل غنى بالخضروات

- حزمة صغيرة من نبات عشبي ضع النبات العشبي والبقدونس
 ١ حزمة صغيرة بقدونس والجرجير فى المطحنة مع الجزر ،
 حزمة صغيرة من الجرجير ثم قم بإضافة الكرفس والشمر
 ٤ جزر والتفاح .
- ٣ عود كرفس
- ١ كوب من الشمر المطحون
- ١ تفاحة منزوعة البذور

عصير الأعشاب

- حزمة صغيرة من النبات العشبي ضع النبات العشبي والنعناع فى
 ٢ عود نعناع المطحنة مع الأناناس .
- ٣ شريحة من الأناناس غير منزوع
 القشرة

عصير الزنجبيل

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة مع
 ١ تفاحة منزوعة البذور التفاح ، ثم ضع العصير فى كوب
 بعض الماء ثم املاه حتى نهايته بالماء .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

١- كانتلوب غير منزوع القشرة ضع الكانتلوب والفراولة فى
٥ - ٦ فراولة المطحنة .

مشكلات الدورة الدموية

CIRCULATION PROBLEMS

قد تكون الدورة الدموية ضعيفة بسبب مشاكل عديدة ومنها تصلب الشرايين (ضيق الشرايين الذى يسببه ترسيب الدهون) ، أو داء بيرجر (التهاب الأوردة والشرايين فى الأجزاء السفلى من الجسم ويتميز بالإحساس بالألم فى أصابع اليدين والقدم) ، أو داء رينو (ضيق وتشنج الأوعية الدموية فى الأطراف) أو دوالى الأوردة . وإذا استمر ضعف الدورة الدموية عليك باستشارة الطبيب . عادة ما تعاني النساء من برودة الأطراف وذلك بسبب ضعف الدورة الدموية ، كما قد تكون بسبب نقص مخزون الحديد فى الأنسجة . ومن الأفضل أن تزيد من مخزون الحديد ليس عن طريق الأغذية التكميلية ولكن عن طريق تناول مزيد من الأطعمة والعصائر الغنية بالحديد .

نصائح عامة

إنه لمن الضرورى أن تمارس تمارينات رياضية على أساس مستمر . فيجب أن يكون هدفك أن تمارس الرياضة أربع مرات أسبوعياً على ألا تقل كل مرة عن ثلاثين دقيقة ، ويعد المشى أحد أهم هذه التمارينات . فهو يزيد من تدفق الدم ويساعد فى المحافظة على الشرايين مرنة وغير ضيقة . وبعد التدليك طريقة أخرى لتقوية الدورة الدموية وذلك مثل التدليك مع بعض الحركات الرياضية للعضلات والمفاصل والتي تقوى تدفق الدم والأوعية الليمفية . يمكنك عمل التدليك بنفسك فى المنزل وذلك عن طريق استخدامليفة طويلة اليد أو

على شكل قفاز ، وابدأ بالجزء الأسفل ثم عليك بالصعود تدريجياً باتجاه القلب . فإن ذلك يعد شيئاً منشطاً قبل كل استحمام ، كما أنه يحافظ على الوزن الطبيعي .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. تناول أطعمة غنية بالألياف والتي تشمل عدداً كبيراً من الفواكه والخضروات ، والحبوب الكاملة، والبقول (الفول، العدس، البازلاء)، والبدور ، والمكسرات .
٣. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل اللحوم ومنتجات الألبان .
٤. عليك بالحد من الأطعمة المصنعة ومنها منتجات الدقيق الأبيض والسكريات .
٥. تجنب تناول المنبهات ومنها القهوة والشاي والكولا والتبغ .
٦. تجنب تناول الكحول .
٧. عليك بالحد من تناول الأطعمة الحريفة .
٨. عليك أيضاً بمراجعة تصلب الشرايين ودوالى الأوردة فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ فيتامين ب المركب يقوى الدورة الدموية .
- ☐ الجرمانيوم يزيد من تدفق الدم عبر الأنسجة .
- ☐ الكلوروفيل يقوى الدورة الدموية .

عصائر مفيدة

- ☐ الخضروات - أفضل مصدر لفيتامينات ب مثل فيتامين ب١٢ والذى يكثر تواجده فى المنتجات الحيوانية .
- ☐ الثوم والبصل - مصادر غنية بالجرمانيوم .
- ☐ الخضروات - مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / مشكلات الدورة الدموية

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى |
| حزمة صغيرة من السبانخ | المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس . |
| ٤ - ٥ جزر | |
| ٢ عود كرفس | |

سلطة الخضروات المميزة

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| ٣ زهرة بروكلى | ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم |
| ١ فص ثوم | أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع |
| ٤ - ٥ جزر أو طماطم | الكرفس والفلفل الأخضر . |
| ٢ عود كرفس | |
| ١/٢ فلفل أخضر | |

كوكتيل الخضروات

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| حزمة صغيرة من السبانخ | ضع السبانخ والبروكلى فى المطحنة |
| ٣ زهرة بروكلى | مع الجزر والكرفس ، ثم أضف |
| ٤ جزر | الخيار والتفاح . |
| ٢ عود كرفس | |
| ١/٢ خيار | |
| ١ تفاح منزوعة البذور | |

كوكتيل غنى بالخضروات

حزمة صغيرة من نبات عشبي	ضع النبات العشبي والبقدونس
١ حزمة صغيرة بقدونس	والجرجير فى المطحنة مع الجزر ،
حزمة صغيرة من الجرجير	ثم قم بإضافة الكرفس والشمر
٤ جزر	والتفاح .
٣ عود كرفس	
١ كوب من الشمر المطحون	
١ تفاحة منزوعة البذور	

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس	ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم
٤ جزر	بإضافة الجزر والثوم والكرفس .
١ فص ثوم	
٢ عود كرفس	

COLITIS

التهاب القولون

يتم تصنيف التهاب القولون إلى قسمين ، إما التهاب القولون المخاطي ، أو التهاب القولون التقرحي (الناتج عن قرحة) . وقد يسمى التهاب القولون المخاطي أيضاً متلازمة تهيج الأمعاء والقولون التشنجى ، وتشمل أعراضه أزمات مفاجئة من الإسهال والتشنج والمغص عادة ما يتبع بإمساك ، وقد يوجد تمزق فى الغشاء المخاطي للقولون .

ويعد التهاب القولون التقرحي شكلاً حاداً من التهاب القولون ، وفى هذه الحالة يوجد التهاب فى الغشاء المخاطى للقولون ، وتشمل الأعراض وجود براز مائى له رائحة كريهة وبه مخاط وصديد ، كما يعانى المريض من آلام البطن والقولون . كما تصاحب هذه الأعراض الإصابة بحمى متقطعة أو بشكل غير منتظم ، وقد يكون هناك ثقب ونزيف . ونتيجة لفقدان الدم والجفاف وفقدان المعادن والمعادن النادرة بسبب الإسهال فقد يصاب المريض بالأنيميا . وهذا المرض تكثر الإصابة به لدى الأفراد أقل من سن الأربعين أو الخمسين على الرغم من إمكانية الإصابة بهذا المرض فى أى سن . يعد التهاب القولون التقرحي من أكثر الأمراض التى تضعف التغذية ولذلك يجب على من يعانى منه أن يحصل على رعاية صحية وغذائية جيدة .

إن أسباب الإصابة بالتهاب القولون تشمل التوتر ، والعادات الغذائية السيئة ، واضطرابات المناعة الذاتية (والتى يقوم فيها الجسم بإنتاج استجابات مناعية ذاتية) ، والبكتيريا ، والحساسية من أطعمة معينة . كما أن عدم تحمل اللاكتوز (الموجود بمنتجات الألبان) ، والدقيق أو الجلوتين (الموجود بالدقيق ، والشوفان ، والشاودار ، والشعير) يعد شائعاً فى هذه الحالة . لذلك عليك بعمل تحليل الحساسية لمعرفة الأطعمة المسببة للمشاكل (راجع الحساسية فى الجزء الثانى) .

نصائح عامة

تعد التغذية الجيدة جزءاً ضرورياً فى علاج التهاب القولون . ولبعض الأفراد تساعد الأغذية الجيدة على تحسين حالتهم الصحية . يجب أن يشمل النظام الغذائى كميات مناسبة من البروتين والسعرات الحرارية ، وأن يكون غنياً بالفيتامينات والمعادن . ينصح بتناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الثلاث وجبات الرئيسية يومياً . وتقوم النظم الغذائية الموضوعة لراحة الأمعاء بالإسراع من عملية العلاج . كما أن الإقلال من التوتر يلعب دوراً مهماً فى العلاج . يجب أن تجعل أوقات الوجبات سعيدة قدر الإمكان ، وحاول أن تأكل ببطء وتقوم بمضغ الطعام جيداً .

تعديل النظام الغذائي / التهاب القولون التقرحي

١. تناول سوائل كثيرة لمنع عدم توازن السوائل . عليك بخلط عصير الفواكه بنسبة ٥٠٪ بالماء أو المياه المعدنية أو عصير الصبار . فعصير الصبار يمكنه علاج الغشاء المخاطي للأمعاء . لذلك فمن المفيد احتساء نصف كوب في الصباح وقبل النوم يومياً ، كما يساعد عصير الجزر والكرنب والخضروات على العلاج أيضاً .
٢. إن راحة الأمعاء خلال الفترات الحرجة ، أو علاج آفات القولون التقرحي قد تكون مفيدة للغاية . عليك بالحد من الأطعمة الصلبة . وتعد النظم الغذائية التي تحتوى على سوائل من الفواكه والخضروات الطازجة ومنتجات فول الصويا واللوز من أهم ما يقدم فوائد غذائية ، بينما تعطى الأمعاء الراحة اللازمة . ويمكن لهذه السوائل أن يتم خلطها مع موز أو أى فاكهة طازجة ومسحوق البروتين الذى يقلل الحساسية لزيادة معدل تناول البروتين . يمكن أن نجعل شوربة الخضروات أو الخضروات التي يتم طهيها على البخار سائلة عن طريق وضعهم فى الخلاط . كما يمكن إعداد البطاطس المهروسة عن طريق خفقها مع ماء البطاطا أو عصير الصويا عديم النكهة . يجب ألا تستخدم الزيت ، أو الحليب ، أو القشطة . إن حبوب الأرز البنى جيدة الطهى تعد وجبة إفطار جيدة . يجب اتباع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوعين . كما أن الحقن الشرجية قد تكون مفيدة فى هذه الفترة .
٣. أثناء عملية العلاج من التهاب القولون التقرحي ، من الأفضل اتباع نظام غذائي يقتصر على الألياف ، وغنى بالبروتين والسعرات الحرارية وذلك فى ست وجبات صغيرة يومياً . يجب ألا يشتمل هذا النظام على المكسرات والبذور والحبوب والبقول (الفول ، العدس ، والبازلاء) والفواكه والخضروات الطازجة . ويعد الأرز البنى جيد الطهى استثناء من هذه القائمة وذلك لقدرة الجسم على تحمله . ومن الإضافات الجيدة فى هذه الفترة عصائر الخضروات والفاكهة الطازجة . يجب تجنب منتجات الألبان ، واللحوم الحمراء ، ومنتجات السكر ، والأغذية المصنعة ، والأطعمة المقلية ، والقهوة ، والتوابل .

٤. تناول نظاماً غذائياً يفتقر إلى الدهون . إذا قام الطبيب بتشخيص الإسهال الدهنى على أنه (براز دهنى أو سوء امتصاص الدهون) فعليك أن تقلل تناول الدهون إلى النصف . إن هذا الإسهال الدهنى هو العامل الأساسى لإصابة المرضى بالتهاب القولون بالإسهال، كما أن الأحماض الدهنية لها تأثير ملين على الغشاء المخاطى للقولون . وقد يفيد وجود الدهون الثلاثية فى هذه المرحلة حيث إنه يتم امتصاصها بسهولة (يمكن شراء هذه المادة من معظم الصيدليات) .
٥. ينصح بتناول الفيتامينات والمعادن كغذاء تكميلى . لقد تم اكتشاف نقص المواد الغذائية التالية عند المصابين بمرض التهاب الأمعاء : فيتامين أ ، وفيتامين ج ، والزنك ، وفيتامين ك . يمكن لإنزيم البنكرياس أن يساعد فى الهضم .
٦. تجنب جميع الأطعمة التى تزيد من سوء الحالة .

تعديل النظام الغذائى / التهاب الغشاء المخاطى للقولون

١. تناول سوائل كثيرة لمنع عدم توازن السوائل . عليك بخلط عصير الفواكه بنسبة ٥٠٪ بالماء أو المياة المعدنية أو عصير الصبار . فعصير الصبار يمكنه علاج الغشاء المخاطى للأمعاء . لذلك فمن المفيد احتساء نصف كوب فى الصباح وقبل النوم يومياً . كما يساعد عصير الجزر والكرنب والخضروات على العلاج أيضاً .
٢. ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف فى حالة التهاب الغشاء المخاطى للقولون . يجب أن يتضمن النظام الغذائى نسبة كبيرة من نخالة الشوفان والحبوب بما فيها الأرز البنى ، والبقول ، والخضروات والفاكهة الطازجة ، ذلك بالطبع إذا لم يكن لأى منهم تأثير فى تهيج القولون . كما يمكن تناول الخضروات التى يتم طهيها بالبخار إذا لم يمكن تحملها وهى طازجة . عادة ما يتم تحمل عصائر الخضروات ، كما أنها تساعد فى علاج الأمعاء . عليك بتناول الفاكهة الطازجة فى نهاية الوجبات وليس على معدة خاوية . يجب أن تتجنب منتجات الألبان ، واللحوم الحمراء ، والأطعمة المصنعة مثل الدقيق الأبيض، والأطعمة المقلية،

- والقهوة، ومنتجات السكر ، والتوابل. عليك بالحصول على الكالسيوم من عصائر الخضروات (راجع وصفات العصائر) والزيادة منزوع الدسم والذي يمكن تحمله من الأفراد الذين لا يستطيعون تحمل اللاكتوز .
٣. يمكن أن تكون البكتيريا اللبنية مفيدة في كل من حالتى التهاب الغشاء المخاطى للقولون والتهاب القولون التقرحى . يجب أن تتناول هذه المادة لمدة أسابيع أو شهور للشعور بالتحسن .
٤. هناك بعض الأعشاب المفيدة مثل نبات اليام البرى ، والبابونج ، والقرنفل . كما يعد الثوم والباباى مفيدى للغاية .
٥. راجع جزء الإسهال فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تعد مادة البيتاكاروتين (والتى يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ) ضرورة لإصلاح الأنسجة .
- ☐ يعد حامض الفوليك مفيداً حيث إنه يقلل امتصاص الفولات فى القولون التقرحى .
- ☐ هناك حاجة إلى فيتامين ج مع الفلافونيدات لعلاج الغشاء المخاطى .
- ☐ يقوم فيتامين هـ بزيادة إصلاح الأنسجة .
- ☐ يعد نقص فيتامين ك مرتبطاً بالتهاب القولون التقرحى .
- ☐ يساعد الكالسيوم فى منع الإصابة بسرطان القولون .
- ☐ يزيد الماغنيسيوم من استرخاء العضلات فى جدار الأمعاء .
- ☐ يساعد الزنك فى علاج الجروح .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق البنجر - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ بقدونس ، كرنب ، فلفل ، بروكلى - مصادر غنية بالفلافونيدات .

- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بروكلي ، خس ، كرنب ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ك.
- كرنب ، بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلي - مصادر غنية بالكالسيوم .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالمغنيسيوم .
- جزر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب القولون

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
- ضع الكرنب والبقدونس في المطحنة
- حزمة صغيرة من البقدونس
- مع الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
- ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالحديد

- ٣ رؤوس بنجر
- ضع رؤوس البنجر في المطحنة مع
- ٤ - ٥ جزر
- الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر
- والتفاح
- ١ فلفل أخضر
- ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب حامض الفوليك

- ٢ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ - ٥ جزر
- ضع ورق الكرنب فى الطحنة مع
البقدونس والسبانخ ، ثم قم بإضافة
الجزر .

عصير الخضروات

- ٢ ورق خس
١ ورقة كرنب ملفوف
٤ - ٥ جزر
٣ زهرة بروكلى
١/٢ تفاحة منزوعة البذور
- ضع ورق الخس فى الطحنة مع
الكرنب والجزر ثم أضف البروكلى
والتفاح .

كوكتيل غنى بالكاروتين

- حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور
- ضع البقدونس والسبانخ فى
الطحنة ، ثم قم بإضافة الجزر
والتفاح .

COMMON COLD

الزكام

إن الزكام هو الإصابة بفيروس فى الأجزاء العليا من الجهاز التنفسى وهو مرض معدى ، وتكون فترة الكمون ما بين ١٨ إلى ٤٨ ساعة . وفى هذا الوقت لا تكون المناعة ضعيفة .

وتشمل أعراض الزكام احتقان فتحات الأنف مع وجود رشح وعطس والشعور بالصداع ، كما يمكن مصاحبة الزكام بجفاف الحلق ، والحمى ، وآلام فى جميع أعضاء الجسم ، والإرهاق ، والشعور بالشعيرة .

نصائح عامة

إن أكثر الطرق الفعالة لمنع الإصابة بالزكام هى تقوية جهاز المناعة . إن الإصابة بالزكام مرة أو مرتين فى العام إشارة إلى ضعف الجهاز المناعى . فإذا كانت الإصابة بالزكام متكررة فينصح بعمل تحليل حساسية للأطعمة . إن سوء النظام الغذائى ، والتوتر الجسمانى والنفسى ، واستخدام العقاقير (وتشمل الكحوليات والتبغ) يمكن أن يضعف جهاز المناعة . عندما تصاب بالزكام ، فإن أمامك بعض الأشياء لتقوم بها للإقلال من فترة العلاج .

عليك بالراحة فى الفراش لمدة طويلة . إن أعمالنا والالتزامات الأخرى تجبرنا على إهمال أجسامنا . كما أن الإرهاق يقلل من آلية دفاع الجسم ، ويطيل فترة الإصابة . وعندما تسترخى فى الفراش - ومن الأفضل أن تنام - فإن المواد التى تقوى المناعة تتحرر وتزيد من إمكانية عمل وظائف الجهاز المناعى .

عليك بتناول المزيد من السوائل . يجب أن تبقى بطانة الغشاء المخاطى للجهاز التنفسى رطبة ؛ فعندما تجف فإنها تقدم بيئة صالحة لتكاثر الفيروسات . أما عندما تكون رطبة ، فإنها تحارب الإصابة بالفيروسات . عليك باستخدام البخاخ عليك أن تحتسى السوائل طوال اليوم .

عليك بأخذ حمام الزنجبيل الدافئ . قم بتقطيع شرائح عديدة من جذر الزنجبيل وضعهم في بانيو مليء بالماء الدافئ ، ويجب أن يتم نقعهم لمدة ٢٠ دقيقة ثم تناول كوباً من شاي الزنجبيل أثناء استرخائك في البانيو . (راجع طريقة عمل شاي الزنجبيل في نهاية هذا الجزء) .

عليك بعمل حمام ساخن لأقدامك . عليك بإذابة ملعقة طعام من المستردة في إناء به ماء ساخن وضع أقدامك بداخله لمدة عشر دقائق تقريباً . قم بتغطية رأسك بمنشفة لكي تزيد من حرارة جسمك .

عليك باستخدام زيت الخزامى والكافور لتنقية الحلق والأنف . قم بوضع من ست إلى ثمان نقاط من زيت الخزامى أو زيت الكافور في إناء كبير به ماء مغلي ثم قم بتقليل الحرارة إلى أن تكون هادئة ، وقم بتغطية رأسك بمنشفة واستنشق البخار . يمكنك شراء هذه الزيوت من المتاجر المتخصصة في الأطعمة الصحية أو بائعى الأعشاب . لا يجب استخدام هذا العلاج أثناء الحمل . يمكن استخدام نصف كمية الزيوت لعلاج الأطفال . أما الأطفال الرضع فلا يستخدم معهم هذا العلاج .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . اتبع نظاماً غذائياً مقوياً للمناعة . (صفحة ٣٥٧) .
- ٢ . تجنب جميع الحلويات . حتى الفركتوز ، والعسل ، وعصير البرتقال يحتوي على كميات كبيرة من السكر . فالسكريات تضعف الجهاز المناعي وتحد من قدرته على قتل البكتيريا والفيروسات . هذا بالإضافة إلى أن سكر الدم وفيتامين ج يتنافسان على الدخول في خلايا الدم البيضاء . يجب تخفيف جميع العصائر - ماعدا عصير البرتقال الذي يجب تجنبه - بكمية مساوية من الماء . وتعد عصائر الخضروات أكثر فائدة من عصائر الفاكهة .
- ٣ . عليك بزيادة تناول عصير الخضروات خاصة الغنية بفيتامين ج . عليك بعمل حساء خضروات في المنزل ، كما يجب احتساء شاي الأعشاب خاصة الزنجبيل .

٤. عليك بتناول كميات كبيرة من الفلفل ، والجرجير ، والبصل ، والثوم .
فهناك علاج شعبي يوصى بتقطيع فص ثوم واحد إلى قطع صغيرة وبلعها
مع كوب من الماء قبل النوم . لقد استخدمت " شيرى " هذا العلاج كثيراً
وكان له آثار جيدة .
٥. عليك بتناول البكتيريا اللبنية وذلك لكى تأخذ مكان البكتيريا النافعة
فى الأمعاء .
٦. عليك بتجربة نظام غذائى للتقوية لعدة أيام . (راجع نظام التقوية
صفحة ٣٦٥) .
٧. راجع أيضاً احتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تقوم مادة البييتاكاروتين بتقوية وظائف المناعة ، وعلاج الأنسجة الظاهرية
اللى تهطن ممر الجهاز التنفسى .
- ☐ لفيتامين ج خصائص مضادة للبكتريا والفيروسات . وقد يتسبب هذا
الفيتامين فى تقليل فترة العلاج كما أنه يقى من الإصابة بالزكام .
- ☐ تعمل الفلافونيدات فى تعاون مع فيتامين ج ، ولها خصائص مضادة
للبكتريا أيضاً .
- ☐ للزنك نشاط مضاد للفيروسات

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبييتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر ، فجل - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ طماطم ، بقدونس ، مشمش ، ليمون - مصادر غنية بالفلافونيدات (لمعرفة
المزيد راجع الشيوخوخة فى الجزء الثانى) .
- ☐ جذور الزنجيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الزكام

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس	ضع البقدونس فى مطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .
٤ جزر	
١ فص ثوم	
٢ عود كرفس	

عصير شوربة الخضروات الباردة

٤ طماطم	ضع الطماطم والخيار والفلفل الأخضر مع الثوم فى مطحنة ثم أضف الكرفس واتبع ذلك بإضافة الصلصة .
١/٢ خيار	
١/٢ فلفل أخضر	
١ فص ثوم	
٢ عود كرفس	
صلصة من الفلفل الأحمر	

شوربة الخضروات

٢ - ٣ فص ثوم	قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى مطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء، وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .
١ ورقة كرنب	
١ ثمرة طماطم كبيرة	
٢ عود كرفس	
١ ورقة كرنب مقطعة	
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش	

عصير قليل السكريات

١ تفاحة منزوعة البذور قم بعصر التفاح والليمون ، ثم ضع
 ١/2 ليمونة العصير فى كوب طويل واملاؤه إلى
 بعض الماء نهايته بالماء .

مشروب مورين المنشط

١ أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم
 ١/2 تفاحة منزوعة البذور بإضافة التفاح والزنجبيل .
 ١ شريحة جذر الزنجبيل

شاي الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل قم بعصر الليمون والزنجبيل ثم ضع
 ١/2 ليمونة العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة
 ١ بانن (١,٤٧ لتر) من الماء والثوم . ضعهم على نار هادئة ، ثم
 ١ عود قرفة مطحون قم بإضافة جوز الطيب أو حب
 ٤ - ٥ فص ثوم الهال .
 جوز الطيب أو حب الهال مطحون

مشروب الزنجبيل

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح
 ١ تفاحة منزوعة البذور وضعهم فى كوب . ثم املاؤ الكوب
 بعض الماء حتى نهايته بالماء .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١- شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى
المطحنة ثم أضف إليهم الجزر .
- ٢- تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

زنجبيل مطحون

- ١- شريحة جذر زنجبيل
٤ - ٥ جزر
ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
- ٢- تفاحة منزوعة البذور

CONSTIPATION

الإمساك

دائماً ما تحدث الإصابة بالإمساك عندما لا يتم التبرز بشكل متكرر ، أو بصعوبة ، أو أن يكون جافاً بشكل كبير . هناك اختلاف فى تكرار حركات الأمعاء ، ولم يتم الاتفاق على هذه التحركات من قبل الأطباء . ولكن الأطباء المتخصصين فى التغذية يميلون إلى أن هناك حركة أو حركتين للأمعاء يومياً . وعندما يبقى البراز لمدة طويلة فى القولون فإن المواد الضارة لبكتيريا الأمعاء تشارك فى العديد من الآلم ومنها الانتفاخ ، والتهاب الأنسجة ، والفتاق ، والبواسير ، ودوالي الأوردة ، وعسر الهضم ، والسمنة ، والتهاب الرتج ، والأرق ، وخروج نفس كريه ، والصداع ، وسرطان القولون . لقد كان الإمساك المزمن مصاحباً لنسبة كبيرة من سرطان القولون .

قد يكون السبب فى الإصابة بالإمساك هو عادات غذائية سيئة ، وعدم تناول السوائل بالشكل الكافى ، والحساسية من الأطعمة ، وأسلوب الحياة الذى يعتمد على الجلوس بصفة مستمرة ، وعدم ممارسة الرياضة ، والحمل ، وكبر السن ، وأقراص الحديد ، وبعض الأدوية ، واضطراب عملية الأيض ، ومشاكل الغدد الصماء ، والانسدادات ، وأمراض الأمعاء ، والاضطرابات النفسية ، والتعرض للمبيدات الحشرية ، والإفراط فى استخدام المليينات .

نصائح عامة

لقد عُرف نوعين من الإمساك : المتراخى (الأمعاء الكسولة) ، والتشنجى (ضيق فى القولون مع براز يشبه الشريط) . ينصح فى حالة الإمساك بتناول غذاء غنى بالألياف وزيادة السوائل . يوجد أربع خطوات يجب اتباعها لإعادة تدريب الأمعاء . أولاً : لا تمنع الحاجة للتبرز ، ثانياً : لابد أن تحدد أوقاتاً معينة لدخول الحمام يومياً . ثالثاً : عليك بممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعياً ، على ألا تقل كل مرة عن عشرين دقيقة . رابعاً : توقف عن استخدام المليينات والحقن الشرجية . (لا ينصح باستخدام زيت المعادن فى أى وقت ، حيث إنه يتدخل فى الفيتامينات الممتصة للدهون) . وأفضل طريقة هى تدريب الأمعاء للعمل ذاتياً .

يمكن أن يكون سبب الإمساك التشنجى هو الانسداد ، لذلك عليك بالرجوع إلى الطبيب للتخلص من هذه المشاكل . كما أن العصبية والتوتر من الأسباب الشائعة لهذا المرض . وتعد تمارينات الاسترخاء والتفكير الإيجابى من أكثر الأشياء المفيدة فى هذه الحالة .

تعديل النظام الغذائى

١ . لقد أوضحت العديد من الدراسات فوائد اتباع نظام غذائى غنى بالألياف فى العلاج والوقاية من الإصابة بالإمساك . وعلى العكس من ذلك فإن الغذاء الذى يفتقر إلى الألياف يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بالإمساك . عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة ، والبقول ، والحبوب

الكاملة ، والبذور ، والمكسرات. ومن أفضل الأطعمة التى تحتوى على السليولوز - الحبوب ، والفاكهة ، والخضروات والبذور - وذلك لقدرتها الكبيرة على علاج الإمساك . وتعد النخالة هى أكثر المصادر المركزة لألياف السليولوز . يمكنك تناول ملعقة شاي من النخالة يومياً ثم قم بزيادة الكمية تدريجياً إلى أن تصل إلى خمس أو ست ملاعق يومياً . ولكن عليك أن تحذر ، فالزيد من النخالة قد يقلل قدرة جسمك على امتصاص الكالسيوم ، والمغنسيوم ، والحديد ، والزنك .

٢. تجنب الأطعمة والمشروبات التى تسبب الإصابة بالإمساك ومنها الجبن ، والأطعمة المقلية ، والحلويات ، والدقيق الأبيض ، والملح ، والأطعمة عديمة الفائدة ، واللحم البقرى ، واللبن المبستر ، والمشروبات الغازية ، والقهوة .

٣. قد يكون من الضروري فى حالة الإمساك التشنجى الابتعاد عن الألياف إلى أن يتحسن الوضع . وفى هذه الحالة فإن عصير الفواكه والخضروات يعد من أفضل الوسائل للحصول على المواد الغذائية الكافية .

٤. يعد بذر القطن من المليينات غير الضارة . قم بخلط ملعقة أو اثنتين فى كوب من الماء وتناوله بعد الوجبات . ويعد الخوخ وعصيره من أهم المواد التى تحتوى على المليينات التى تقوم بتسهيل حركة الأمعاء . كما أن التفاح له أيضاً تأثير ملين .

٥. عليك بتناول البكتيريا اللبنية للحفاظ على البكتيريا النافعة فى الأمعاء . قد يؤدي الإفراط فى تناول المليينات والحقن الشرجية إلى قتل البكتيريا النافعة ، كما يشارك فى الإصابة بالإمساك المزمن .

٦. عليك بتجربة صيام العصائر لعدة أيام ، فقد يكون ذلك مفيداً . (راجع صيام العصائر ، صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

□ إذا كان هناك نقص فى حمض الفوليك فإن تناوله كغذاء تكميلى يعد مفيداً .

- إذا كان هناك نقص في الثيامين (فيتامين ب١) فإن تناوله كغذاء تكميلي يعد مفيداً .

عصائر مفيدة

- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر - مصادر غنية بحمض الفوليك .
 □ الثوم - يحتوى على كمية كبيرة من الثيامين . (يوجد الثيامين فى البذور ، المكسرات والفول ، والحيوب الكاملة) .
 □ الخوخ ، الكمثرى ، التفاح - لها تأثير ملين .

وصفات عصائر مقترحة / الإمساك

مشروب منظم للمساء

- ٢ تفاحة منزوعة البذور ضع التفاح والكمثرى فى مطحنة .
 ١ كمثرى

مشروب قلوى

- ١/ رأس كرنب (أحمر أو أخضر) ضع الكرنب والكرفس فى مطحنة .
 ٣ عود كرفس

مشروب فواكه المنطقة الحارة

- ١ باباى منزوع القشرة يعصر الباباى ثم يوضع الزنجبيل
 ١/ شريحة جذر زنجبيل والكمثرى فى مطحنة .
 ١ كمثرى

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٢ وضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى
 ٣ المطحنة ثم أضف الجزر .
 ٤ بنجر
 ٥ تفاحة منزوعة البذور
 ٦ جزر

مشروب الربيع

- ١ حزمة صغيرة من البقدونس
 ٢ وضع البقدونس فى المطحنة ثم قم
 ٣ بإضافة الجزر والثوم والكرفس .
 ٤ جزر
 ٥ فص ثوم
 ٦ عود كرفس

CRAMPS

الانقباض

راجع مشاكل الطمث ، تقلص العضلات

CRAVINGS

الإشتهاء

هل وجدت نفسك من قبل تبحث فى المطبخ مساءً وتتذوق كل شىء باحثاً عن الشىء الذى سوف يشبع جوعك ؟ ماذا عن الحاجة الملحة إلى فطائر ورقائق الشيكولاته - هذا هو الإشتهاء الذى يتسبب فى تناولك نصف العجين

قبل أن تقوم بخبز الفطائر ؟ العديد من الأشخاص يعانون من هذه الأعراض ويتمنون لو أنهم يستطيعون الابتعاد عنه . لقد قام قاموس " ويبستر " بتعريف كلمة " اشتها " على أنها " الاحتياج الشديد " ويعد ذلك ملخصاً جيداً لمعنى اشتها الأطعمة . الحاجة إلى رقائق البطاطا أو الآيس كريم والشيكلاته أكثر من حاجتك للتخلص من التهاب أنسجة الفخذ .

إن اشتها الأشياء الغريبة مثل الأتربة ، والنشويات ، والطلاء يسمى " وحم " . لقد تم ملاحظة هذه الظاهرة منذ قرون عديدة ، ولقد تم تفسيرها على أساس الحاجة للمعادن . وهذا أيضاً هو نفس التفسير الآن . ألا وهو الحاجة لمواد غذائية معينة . قد يكون الشعور بالاشتها نتيجة الحساسية من الأطعمة ، أو الإصابة بفطر الكانديدا ، أو المشاكل التى تحدث قبل فترة الطمث (أو الحمل) .

نصائح عامة

إن التخلص من هذا الاشتها يعنى معرفة السبب الأساسى فى الحاجة الملحة لهذه الأطعمة . لقد عُرف أنه على الرغم من إحساسك الشديد بالجوع لآيس كريم الفستق أو البسكويت المملح ؛ إلا أن جسمك لا يحتاج إليها فى الحقيقة . والاحتمالات هى أنه بحاجة لأشياء مختلفة تماماً ، وهذا هو ما سوف تكتشفه فى هذا الجزء . عليك بمعرفة ما تشتهى إليه ، وقم بالاستجابة للنصائح لتعديل نظامك الغذائى ، وفى المرة القادمة عندما تشعر بهذه الحاجة الملحة ؛ عليك بتناول كوب كبير من العصير وسوف يمنع جسمك ما يحتاجه بالفعل .

تعديل النظام الغذائى والمواد الغذائية المساعدة

هناك خمسة أنماط شائعة لاشتها الطعام ، وكل منها لها أسبابه ، ويتطلب تعديلات خاصة فى النظام الغذائى .

اشتھاء الحلويات والشيكلاتة

إذا كنت من الذين يشعرون بالسعادة لمجرد استنشاق رائحة الشيكلاتة ، أو ممن يسيل لعابهم لرؤية الآيس كريم ؛ فلا تشعر بالقلق فيمكنك التخلص من هذا الشعور . توجد بعض المواد الغذائية التي سوف تساعدك على التخلص من اشتھاء الحلويات . عادة ما يكون الاشتھاء إلى الحلويات هو نقص معدن الكروم ، لذلك عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالكروم ، وتشمل هذه الأطعمة الخميرة ، والدقيق الكامل ، والمحار ، والبطاطس ، والفلفل الأخضر ، والدجاج ، والتفاح . قد تحتاج إلى الكروم كغذاء تكميلي (نقطتين أو ثلاث يومياً) وهو مفيد للغاية حيث إنه سائل ثلاثي التكافؤ . وتناول فيتامين هـ في المساء يعد مفيداً للغاية ، فإذا كنت نباتياً وخاصة إذا كنت تتناول الخضروات فقط فقد يكون لديك نقص بروتين وهو ما يسبب حالة اشتھاء الحلويات . تأكد من أنك تتناول على الأقل طبقين من البقول (القول ، أو البازلاء ، أو العدس) يومياً ، هذا إلى جانب الحبوب الغنية بالبروتين مثل الأرز البني ، والذرة الصفراء ، والكينوا .

عناصر مفيدة

- فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ، جزر - مصادر غنية بالكروم .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .

اشتھاء الأطعمة المملحة

إذا كانت شرائح البطاطا ، أو البسكويت ، أو اللحم المملح ، أو الفشار هو ما تريده ؛ فإنك إذا تبحث عن الملح . إن اشتھاء الملح قد يكون من أعراض فقر الدم المنجلي ، أو اضطرابات العضلات المختلفة ، أو ضغط الدم العالی ، أو الداء السكري ، أو اضطرابات أخرى متعددة . لذلك عليك باستشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك مشاكل خطيرة أم لا . عادة ما يكون اشتھاء الملح غير الدائم هو توتر الغدة الكظرية والذي قد يتسبب فيه تناول الكافيين أو أى سبب

آخر . إن الغدة الدرقية الضعيفة والمتعرضة للضغط تسمح بانخفاض ضغط الدم ومستوى السكر في الدم مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق . وزيادة تناول الملح ، قد يعالج الأعراض ولكنه قد يتسبب في مشاكل أخرى على المدى البعيد . يجب الإقلال من تناول الملح ويجب زيادة البوتاسيوم العضوى . هذا بالإضافة إلى أن حامض البانتوثينك (والذي قد تحتاجه للإضافة) ، وفيتامين ج ، وفيتامين ب٦ ، والمغنسيوم ، والزنك سوف يقومون بالمساعدة فى تغذية وتقوية الغدة الكظرية .

عناصر مفيدة

- بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، جزر - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- بروكلى ، بقدونس ، قرنبيط ، كرنب - مصادر غنية بحامض البانتوثينك.
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ج .
- كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- جذور الزنجيل ، بقدونس ، ثوم ، بطاطا ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

اشتهاء الثلج

إذا كنت تحتفظ دائماً بكوب من الثلج فى يدك فإنك تعاني من اشتواء الثلج ، وهو أحد العلامات الدالة على الإصابة بالأنيميا . وقد تكون الأنيميا نتيجة لنقص الحديد ، أو فيتامين ب١٢ ، أو حمض الفوليك . لذلك ينصح بعمل تحليل دم . تشمل الأطعمة الغنية بالحديد الخميرة ، ونخالة الدقيق ، ولب القرع ، ولب عباد الشمس ، والذرة الصفراء ، والبقدونس ، والكبد ، والمحار ، واللوز . يقوم فيتامين ج بزيادة امتصاص الحديد السباعى ، لذلك عليك بتناول أطعمة غنية بفيتامين ج مثل الفلفل ، والكرنب ، والبقدونس ، والبروكلى هذا إلى جانب الأطعمة الغنية بالحديد . أما الأطعمة الغنية بفيتامين ب١٢ فهي الكبد ، والمحار ، والسردين ، والبيض ، والسلمون ، والتونة ،

وسمك الأريوان . وتشمل الأطعمة الغنية بحامض الفوليك الخميرة ، واللوبياء ، والأرز ، ودقيق الصويا ، وسويداء القمح ، والكبد ، والبقول ، والهليون ، وعين الجمل ، والسبانخ . هذا بالطبع بالإضافة إلى تناول الكثير من العصائر الغنية بالمواد الغذائية التي تفتقدها . (راجع الأنيميا فى الجزء الثانى) .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، أوراق البنجر ، سبانخ ، بروكلى - مصادر غنية بالحديد .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلى - مصادر غنية بحامض الفوليك .

اشتفاء زبدة الفول السودانى

هل وجدت نفسك من قبل تبحث عن علية زبدة الفول السودانى وتأكل منها بالملقعة حتى دون البحث عن الخبز ؟ إذا كنت كذلك فإنك تشتتهى هذا النوع من الأطعمة . ولكن عليك أن تحذر لأن زبدة الفول السودانى تحتوى على كم كبير من الزيت الذى تم تخزينه لفترات طويلة ، وعند اتحاده مع النحاس (والذى يوجد بالفول السودانى بكثرة) فقد ينتج عن ذلك الكثير من المؤكسدات التى تدمر الخلايا مسببة بذلك الشيخوخة والعديد من الأمراض . كما أن الفول السودانى غنى بنوع من الفطريات المولدة للسرطان . لذلك عليك بالتخلص من هذه العادة .

إذا لم تكن تشتتى الأنواع التى تحتوى على الفول السودانى والملح فقط تكون ممن يشتهون السكريات . لذلك أقرأ الجزء الخاص باشتفاء الحلويات . أما إذا كان جسمك بحاجة إلى النحاس . فإن عليك تناول الأغذية الغنية بالنحاس مثل المحار ، واللوز البرازيلى ، واللوز ، والبندق ، وعين الجمل ، والجوز ، والبالزلاء ، والكبد ، والحنطة السوداء ، ولحم الضأن . عليك بعمل عصائر غنية بالنحاس أيضاً (راجع وصفات العصائر) . لقد قام

د . " دوجلاس هانت " مؤلف كتاب " لا مزيد من الاشتهاء " بمساعدة من يشتهون زبدة الفول السوداني عن طريق أملاح الكالسيوم وأقراص اليود أو النياسين . لمعرفة المزيد من المعلومات عليك بقراءة " لا مزيد من الاشتهاء " .

عصائر مفيدة

□ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ، جوز الهند ، التفاح - مصادر غنية بالنحاس

اشتهاء الطعام الحمضي

إذا كنت تشتهي الليمون أو أى أطعمة حمضية أخرى فقد يكون جسمك بحاجة إلى حمض الخليك للمساعدة على التخلص من سموم المواد الكيميائية التي تنتجها بقايا البروتينات . تتكون هذه المواد في الجسم نتيجة لتخزين الأطعمة الفاسدة في الأمعاء ، لذلك عليك بالتخلص من الإمساك (راجع الإمساك في الجزء الثاني) ، أما إذا لم تكن تعاني من الإمساك فتناول ملعقة شاي من الليمون في كوب من الماء ، وذلك لمنحك حمض الخليك . لقد ثبتت فوائد الأطعمة الغنية بالريبوفلافين (فيتامين ب٢) والتي تشمل الخميرة ، واللوز ، وسويداء القمح ، والأرز الهندي ، وعيش الغراب ، والبيض ، والذرة الصفراء ، ونخالة الدقيق ، وذلك لأنها تساعد في عملية أيض حمض الخليك . كما ثبت فائدة الكلوروفيل الموجود بالطبع بكثرة في عصائر الخضروات للتخلص من اشتها الطعام الحمضي .

عصائر مفيدة

□ كرنب ، بقونس ، بروكلي ، أوراق بنجر - مصادر غنية بالريبوفلافين (فيتامين ب٢) .

□ خضروات خضراء - مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / الاشتهاء

اشتءاء الحلويات

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٢ - ٥ جزر
 ٣ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ وضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
 ٥ الجزر والتفاح .

المشروب المفضل

- ١ حزمة صغيرة من السبانخ
 ٢ - ٥ جزر
 ٣ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ وضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف
 ٥ الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ١ زهرة بروكلى
 ٢ فص ثوم
 ٣ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٤ عود كرفس
 ٥ فلفل أخضر
 ٦ وضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم
 ٧ أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 ٨ الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس في مطحنة مع الثوم
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر
٢ ساق كرفس

عصير سلطة الطماطم

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ والبقدونس في مطحنة مع
حزمة صغيرة من البقدونس الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف صلصة
٢ طماطم الفلفل الأحمر .
١/٢ فلفل أخضر
صلصة الفلفل الأحمر

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر ضع رؤوس البنجر والبقدونس
حزمة صغيرة من البقدونس والسبانخ في مطحنة ثم أضف
حزمة صغيرة من السبانخ الجزر والتفاح .
٤ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

اشتھاء الثلج

مشروب حامض الفوليك

- ٢ ورقة كرنب
 حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
- ضع ورق الكرنب فى المطحنة مع
 البقدونس والسبانخ ثم قم بإضافة
 الجزر .

مشروب غنى بالحديد

- ٣ رؤوس بنجر
 ٤ - ٥ جزر
 ١/٢ فلفل أخضر
 ١/٢ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر فى المطحنة مع
 الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر
 والتفاح .

مشروب الربيع

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ جزر
 ١ فص ثوم
 ٢ عود كرفس
- ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم
 بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

المشروب المفضل

- حزمة صغيرة من السبانخ ٤ - ٥ جزر
 وضع السبانخ في المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .
 ١ تفاحة منزوعة البذور

اشتتهاء زبدة الفول السوداني

كوكتيل الأناناس

- ٣ شرائح من الأناناس غير منزوع ١ تفاحة منزوعة البذور
 وضع الأناناس مع التفاح في المطحنة ١ كوب لبن جوز الهند
 ثم ضع العصير في كوب واملأه بلبن
 جوز الهند .

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ٤ - ٥ جزر
 وضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف ١ تفاحة منزوعة البذور
 الجزر والتفاح .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ١ فص ثوم
 وضع البقدونس في المطحنة مع الثوم ٤ - ٥ جزر
 ثم أضف الجزر والكرفس .
 ٢ عود كرفس

اشتهاء الطعام الحمضى

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
¼ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر والبقدونس
والسبانخ فى المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
¼ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
مع الجزر والتفاح .

عصير شيرى الشهير

- ٣ - ٤ تفاحة منزوعة البذور
¼ ليمونة
- ضع التفاح والليمون فى المطحنة .

كوكتيل العيد

- ٢ تفاحة منزوعة البذور
١ عنقود كبير من العنب
١ ليمونة
- ضع التفاح والعنب مع الليمون فى
المطحنة .

مرض كرون (التهاب الأمعاء المزمن) CROHN'S DISEASE

مرض التهاب الأمعاء المزمن عادة ما يصيب الأفراد في سن ما بين الخامسة عشر والثلاثين. ويتميز هذا المرض بالإصابة بالإسهال المتقطع ، وارتفاع طفيف في درجة الحرارة ، وعدم اشتها الطعام ، وفقدان الوزن ، وألم في البطن ، وانتفاخ ، وشعور بالفتور . وقد تشمل أسباب هذا المرض العوامل الوراثية ، أو العدوى ، أو اضطراب المناعة ، أو العوامل الغذائية . وقد تسوء حالة الأمعاء إذا استمر المرض لعدة سنوات ، ومع سوء حالة الأمعاء فلا يتم امتصاص المواد الغذائية بصورة جيدة ، وهذا قد يضعف جهاز المناعة مما يؤخر من عملية العلاج . كما أن هذه الحالة تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان القولون .

نصائح عامة

عليك بتجنب التوتر قدر الإمكان ، والاسترخاء أثناء الأزمات. قد يفيدك وضع قربة ساخنة على مكان الألم للتخلص منه . وتعد حركة الأمعاء اليومية شيئاً في غاية الأهمية، كما يعد النظام الغذائي من أهم العوامل التي يجب وضعها في الاعتبار .

تعديل النظام الغذائي

١. لقد اتضح أن النظام الغذائي الغني بالألياف والكربوهيدرات المركبة مفيد في هذه الحالة . قد تكون نخالة الدقيق من الأشياء التي تهيج الأمعاء ، أما معظم الأطعمة الأخرى الغنية بالألياف فيمكن تحملها مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبنور والمكسرات . وللنظام الغذائي الغني بالألياف أثر إيجابي على الجراثيم الموجودة بالأمعاء .

٢. فى حالة الالتهاب المتقدم للأمعاء ، يعد النظام الغذائى البسيط بديلاً غير سام وفعال للسقرويد القشرى . فى النظام الغذائى البسيط والذى يقدم فى المستشفيات ، يقدم البروتين فى صورة أحماض أمينية مهضومة صناعياً لتكون سهلة على المعدة .
٣. ينصح باستخدام نظام الوجبات الإسقاطية لمرض التهاب الأمعاء المزمن . فعن طريق هذا النظام يتم معرفة الأطعمة التى تسبب تهيج الأمعاء ويتم تجنبها (لمزيد من التفاصيل راجع صفحة ٣٦١) وأكثر هذه الأطعمة شيوعاً هى الدقيق ومنتجات الألبان . كما قد يفيد النظام الغذائى بالتناوب . لذلك فإننا ننصح بقراءة كتاب " لعبة التناوب " تأليف " سالى روكويل " .
٤. عليك بتجنب جميع المنتجات التى تحتوى على الطحالب التى يتم استخلاصها من الأعشاب البحرية سائغة الطعم . يتم إضافة هذه الأعشاب لمنتجات الألبان مثل الآيس كريم ، والجبن القريش ، وحليب الشيكولاتة وذلك لقدرتها على تثبيت بروتينات الألبان . لقد أوضحت الدراسات أن الحيوانات التى يتم تغذيتها على هذه الأعشاب تصاب بإسهال دموى والتهابات فى القولون .
٥. عليك بتناول المزيد من السوائل مثل المياه النقية ، والعصائر الطازجة ، وشاي الأعشاب .
٦. عليك بتجنب الأطعمة المقلية والغنية بالدهون ، والأطعمة المتبلة ، والفلفل ، والتبغ ، والكافيين ، والكحول ، ومنتجات الألبان ، والزبد النباتى ، والمشروبات الغازية ، والبروتين الحيوانى (باستثناء السمك) والكربوهيدرات المصنعة خاصة الحلويات .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يكون هناك نقص فى حمض الفوليك بسبب سوء الامتصاص أو النظام الغذائى غير المناسب .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى فيتامين أ .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى فيتامين ب١٢ . عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة الغذائية لا توجد فى العصائر .

- ☐ قد يكون هناك نقص في فيتامين ج .
- ☐ قد يكون هناك نقص في فيتامين د . عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة الغذائية لا توجد في العصائر .
- ☐ قد يكون هناك نقص في فيتامين ك .
- ☐ قد يكون هناك نقص في الكالسيوم .
- ☐ قد يكون هناك نقص في الماغنسيوم .
- ☐ قد يكون هناك نقص في السليوم .
- ☐ قد يكون هناك نقص في الزنك .

عصائر مفيدة

- ☐ سبانخ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلي - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ جزر ، كرنب ، بقونس ، سبانخ - مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين والتي يحولها الجسم إلى فيتامين أ .
- ☐ كرنب ، بقونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ أوراق اللفت ، بروكلي ، خس ، كرنب - مصادر غنية بفيتامين ك .
- ☐ بقونس ، فجل ، أوراق البنجر ، بروكلي - مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بنجر أحمر سويسري ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، بقونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / مرض كرون

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الكرنب والبقدونس في مطحنة
مع الجزر والتفاح .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- حزمة صغيرة سبانخ
٤ - ٥ جزر
- ضع السبانخ في مطحنة ثم أضف
الجزر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
- ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
المطحنة ثم أضف الجزر ثم
الكرفس .

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
¼ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر والبقدونس
والسبانخ فى المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم وورقة الكرنب
وضعمهم فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس . ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
برفق قم بتزيينها بقطع الخبز
المقرمش .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
- ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم
ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب الزنجبيل

١ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح
ثم ضعهم فى كوب ، ثم املاً الكوب
حتى نهايته بالماء .
بعض الماء

CYSTITIS

إصابة المثانة

راجع التهاب المثانة

DEPRESSION

الاكتئاب

يعد الاكتئاب حالة عقلية تتسم بشعور هائل بالكآبة ، والحزن ، والفراغ . وقد تشمل أعراضه فقدان الشهية مع عدم تناول الطعام بالشكل المناسب ، وفقدان الوزن أو زيادة اشتها الطعام مع زيادة الوزن ، أو الأرق أو الإفراط فى النوم ، أو تغير الأنشطة المعتادة ، أو فقدان الاهتمام ، أو الإرهاق ، أو فقدان التركيز ، أو الشعور بعدم القيمة ، أو الشعور بالذنب والتفكير فى الانتحار والموت . فى بعض الحالات يكون الاكتئاب مناسباً لأحداث الحياة . ولكي يتم تشخيص الحالة على أنها اكتئاب ؛ فإن هذه الحالة (وتشمل على الأقل أربعة من هذه الأعراض) يجب أن يتم التعرض لها على الأقل لمدة شهر ، كما تكون غير مناسبة لأحداث الحياة . ويتم تصنيف أسباب الإصابة بالاكتئاب على أنها إما نفسية ، أو اجتماعية ، أو جسمانية ، أو خاصة بالكيمياء الحيوية . وقد يشمل الإفراط فى رد الفعل تجاه أحداث الحياه أو التوتر ، أو عدم التعرض لأشعة الشمس خلال شهور الشتاء أو اضطرابات تغيير الفصول أو نقص التغذية أو سوء النظام الغذائى أو السكر (عليك بقراءة كتاب " اكتئاب

السكر " تأليف " ويليام دوفتى ") ، أو الكافيين ، أو النيكوتين ، أو اضطرابات الغدة الدرقية والكظرية ، أو عدم اتزان الهرمونات ، أو الحساسية ، أو عوامل بيئية وميكروبية ، أو أى اضطرابات جسمانية أخرى .

نصائح عامة

لقد كشفت الدراسات أن مستويات الكولين (وهو حمض أمينى يوجد فى أنسجة النبات والحيوان) مرتفعة فى مرضى الاكتئاب . وقد يكون السبب فى هذا المرض الاضطراب فى انتقال هذا الحمض . ويعد هذا مثلاً على أن الكيمياء الحيوية قد تكون السبب فى الاكتئاب . وتعد التغذية السليمة هى التابع الحيوى للعناية النفسية الجيدة . ولقد أوضحت الدراسات أنه يمكن للتغذية التأثير بشكل بالغ الأهمية على نشاط المخ والكيمياء الحيوية . يتفق معظم الأطباء الخبراء فى التغذية على أن النظم الغذائية هى المسببة للاكتئاب ، وأن نظامنا الغذائى الغربى الذى يحتوى على الأطعمة غير المفيدة ، والمقرمشات ، والعادات الغذائية السيئة هو المشارك الأساسى فى الإصابة بالاكتئاب . إن الناقل العصبى فى المخ الذى يقوم بتنظيم السلوك يتم التحكم فيه عن طريق غذائنا .

كما تعد التمرينات الرياضية من أهم العناصر لعلاج الاكتئاب . فلقد تم اكتشاف أن ممارسة الرياضة لها تأثير هائل على التحكم فى التوتر والتقلب المزاجى . ولقد أظهرت دراسة حديثة أن الاكتئاب يقل بزيادة ممارسة الرياضة . لذلك عليك أن تمارس رياضة المشى ، وأن تقوم بأى شىء يجعلك تتحرك .

كما يجب أن تضحك . فهناك قول مأثور يقول " الضحك هو الدواء الأمثل ! " ويعد هذا القول صحيحاً اليوم مثلما كان قديماً . عليك بتأجير بعض الأفلام الكوميديية ومشاهدتها ، وبحث عن الفكاهة والرح فى يومك . يجب أن تنظر للحياة نظرة إيجابية وأن تبتسم باستمرار . فالسلوك الخارجى عادة ما يتم استقطابه ليصبح عادة داخلية .

عليك بقراءة كتاب " صفات طعام للحساسية " و " لعبة التناوب " تأليف " سالى روكويل " وذلك لمساعدتك فى التوافق مع الأطعمة التى تسبب لك

الحساسية ، والتي تؤدي إلى الإصابة بالاكْتئاب . أو يمكنك تجربة نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين والموجودة في الأسماك ، والديك الرومي ، والبقول (الفول ، والعدس ، والبازلاء) . ينصح بتناول البروتينات التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية والتي تزيد التركيز ، وهي توجد في السلمون ، ولحم السمك الأبيض . قد يتسبب عدم تناول البروتين الكافي إلى نقص في مستويات الحديد ، والثيامين ، والريبوفلافين ، والنياسين ، وفيتامينات ب٦ ، وفيتامين ب١٢ ، لذلك عليك بزيادة تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه المواد . كما يجب زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الخضروات الخضراء ، وفطائر الذرة المضاف إليها الليمون ، واللوز ، وبذور عباد الشمس ، والربادي منزوع الدسم . إن التوتر والانفعال يتسبب في انخفاض مستويات النيتروجين (الموجود في البروتين) والكالسيوم .
٢. إذا كنت تتناول عقاقير مضادة للاكتئاب فعليك بالحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على التيرامين . وهذه الأطعمة تشمل الجبن القديمة ، والجعة ، والفسيح المخلل ، وكبد الدجاج ، وحبوب الفول ، والتين الملب ، والسجق ، والنقانق ، ومكعبات مرقة الدجاج ، والكمثرى الناضجة ، وصلصة الصويا المخمرة ، والموز الناضج ، والخميرة المركزة ، الأسماك المملحة أو المدخنة . كما يجب تجنب الأطعمة الفاسدة والقديمة .
٣. عليك بتجنب الدهون المشبعة . يمكن للدهون أن تمنع تكون النواقل العصبية في المخ والتي قد تتسبب في تكثف خلايا الدم مما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في المخ .
٤. عليك بتجنب الكافيين والسكر . لقد أشارت الأبحاث إلى أن هناك بعض الأفراد الذين شاهدوا تحسناً في حالاتهم بعد الحد من تناول الحلويات . هذا بالإضافة إلى أن هناك من شعروا بالتحسن بعد الحد من الكافيين .

٥. عليك بزيادة تناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان . يعد التريبتوفان حمضاً أمينياً مسئولاً عن إنتاج السيروتونين وهى مادة فى المخ مسئولة عن اعتدال الحالة المزاجية والنوم الطبيعى . وقد يكون هناك نقص فى نقل التريبتوفان إلى المخ عند المصابين بالاكتئاب . يتبارى التريبتوفان مع الأحماض الأمينية الأخرى للدخول إلى المخ ، وعادة ما توجد الأحماض الدهنية الأخرى فى الوجبات الغنية بالبروتين . ولكن تم اكتشاف أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تساعد الجسم على امتصاص التريبتوفان . وتعد وجبة من ساندوتش من الديك الرومى - على أن يكون الساندوتش من الخبز الأسمر - هى مزيج جيد من البروتين والكربوهيدرات ، وهذا لأن الديك الرومى غنى بالتريبتوفان ، والخبز الأسمر يمد الجسم بالكربوهيدرات المركبة . كما أن اللبن ، والموز ، والتين ، والبلح مصادر غنية بالتريبتوفان .

٦. عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة وعصائرها والبقول والحبوب الكاملة . فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والتي تزيد من إنتاج السيروتونين فى المخ .

٧. عليك بتجربة صيام العصائر من يوم إلى خمسة أيام . (راجع صفحة ٣٦٧) فلقد لاحظت " شيرى " أن هناك العديد من الأفراد الذين شعروا بالتحسن عند اتباعهم لصيام العصائر .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يتسبب نقص فيتامين هـ فى الإصابة بالاكتئاب . إن هذا الفيتامين يوجد بكثرة فى فول الصويا ، ودقيق القمح الكامل ، ونخالة الأرز .
- ☐ قد يتسبب نقص حمض الفوليك فى الإصابة بالاكتئاب .
- ☐ يمكن أن يكون السبب فى نقص فيتامين ب٦ هو استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص الريبوفلافين مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص الثيامين شائعاً فى حالات الاكتئاب .

- ☐ قد يتسبب نقص فيتامين ب١٢ في الإصابة بالاكنتاب . عليك باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلي .
- ☐ عادة ما يكون نقص فيتامين ج مصاحباً للاكنتاب .
- ☐ يعد الكالسيوم كغذاء تكميلي ذا تأثير فعال خاصة على كبار السن ، ومرحلة ما بعد سن اليأس ، ومرحلة ما بعد الولادة .
- ☐ عادة ما يكون نقص الحديد مصاحباً للاكنتاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص الماغنسيوم مصاحباً للاكنتاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص البوتاسيوم مصاحباً للاكنتاب .
- ☐ قد يكون نقص الأحماض الدهنية مصاحباً للاكنتاب .

عناصر مفيدة

- ☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق بنجر ، بروكلي - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق لغت ، فلفل - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، بروكلي ، أوراق بنجر - مصادر غنية بالريبوفلافين .
- ☐ ثوم - مصدر غني بالثيامين .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، بروكلي ، سبانخ - مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ بقدونس ، أوراق بنجر ، أوراق هندباء ، سبانخ - مصادر غنية بالحديد .
- ☐ أوراق بنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، جزر - مصادر غنية بالبوتاسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الاكتئاب

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
¼ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر والبقدونس
والسبانخ في مطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
¼ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الكرنب والبقدونس في مطحنة
مع الجزر والتفاح .

مشروب البوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
- ضع أوراق السبانخ والبقدونس في
المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس في المطحنة مع الثوم
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس

خليط الخضروات

- ورقة كرنب كبيرة ضع الكرنب في المطحنة ثم أضف
 ٢ - ٣ تفاح منزوع البذر التفاح وسرايح الليمون للزينة .
 سرائح ليمون للزينة والمدهش أنك لن تشعر بطعم
 الكرنب .

سلطة الخضروات المميّزة

- ٣ زهرة بروكلي ضع البروكلي والثوم في المطحنة ثم
 ١ فص ثوم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم الكرفس والقلفل الأخضر .
 ٢ عود كرفس
 ١/٢ قلفل أخضر

DIABETES MELLITUS

الداء السكرى

يعد الداء السكرى اضطراباً مزمناً لعملية أيض الكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتين ويتميز بارتفاع مستوى الجلوكوز فى الدم . وينتج عن عدم إنتاج الأنسولين فى البنكرياس بالشكل الكافى . فبدون الأنسولين لا يمكن للجسم الاستفادة من الجلوكوز مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته فى الدم . يعد الداء السكرى هو أكثر الأمراض القاتلة شيوعاً فى الولايات المتحدة ، ولقد تم تصنيف مرض السكر إلى خمسة أنواع : النوع الأول هو الذى يعتمد على الأنسولين . النوع الثانى هو الذى لا يعتمد على الأنسولين . النوع الثالث هو الداء السكرى الثانوى (وهو ما يتواجد مع مرض آخر) . النوع الرابع هو سكر الحمل . النوع الخامس هو ضعف تحمل السكر .

عادة ما يتسبب نظامنا الغذائى الغربى فى الإصابة بالسكر . هذا المرض غير شائع فى الحضارات التى تتناول الأطعمة البدائية ، وهى الأطعمة التى تحتوى على الحبوب الكاملة ، والخضروات ، والفواكه ، هذا مع قليل من البروتين الحيوانى أو عدم وجودها ، وعدم تناول الأطعمة المصنعة . كما تعد السمنة من أهم أسباب الإصابة بمرض السكر ، خاصة النوع الثانى .

من بين كل أنواع السكر ، فإن أول نوعين هما الأكثر شيوعاً . وقد تشمل أعراض النوع الأول العطش المستمر ، والإرهاق ، والتبول المتكرر ، والغثيان أو القيء ، والجوع بشكل غير معتاد . وعادة ما يصاب الأطفال والمراهقون بهذا النوع ، ويتم علاجه عن طريق حقن الأنسولين والنظام الغذائى . أما أعراض النوع الثانى فتشمل عدم وضوح الرؤية ، والحكة ، والعطش بشكل غير معتاد ، والنعاس ، والسمنة ، والإرهاق ، وإصابة الجلد ، وصعوبة التئام الجروح ، والشعور بالخز أو التنميل فى الأقدام . وعادة ما تتم الإصابة بهذا النوع فى مراحل متقدمة من العمر ، ويتم التحكم فى معظم الحالات عن طريق تغيير النظم الغذائية .

نصائح عامة

تعد ممارسة الرياضة من أهم الخطوات فى خطة العلاج من السكر . لقد تم ملاحظة العديد من الفوائد المكتسبة نتيجة لممارسة الرياضة ومنها زيادة حساسية الأنسولين ، وقللة الحاجة إلى حقن الأنسولين ، وزيادة احتمال الجلوكوز ، وزيادة عدد مستقبلات الأنسولين ، وخفض مصل الكوليسترول والدهون الثلاثية مع زيادة مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة ، وفقدان الوزن بين مرضى السكر الذين يعانون من السمنة . يجب تخطيط برنامج اللياقة البدنية بحرص لمرضى السكر وذلك لتجنب المخاطر .

قد يكون النظام الغذائى هو أكثر العوامل أهمية فى علاج مرض السكر . لقد قام " جيمس أندرسون " بترويج النظام الغذائى بالكربوهيدرات والألياف النباتية والذى لقى قبولاً على الساحة العلمية على أنه النظام المختار لهذا الداء . ويعد النظام الذى تنصح به الجمعية الأمريكية لمرض السكر والجمعية الأمريكية لمرضى السكر والذى يستخدم قوائم التبادل ، أقل من مستوى النظام الغنى بالكربوهيدرات والألياف النباتية . إن نظام التبادل يحتوى على بروتين ودهون وكوليسترول أكثر من نظام الكربوهيدرات والألياف . ويعتمد نظام التبادل على ست مجموعات من الأطعمة - لبن ، وخضروات ، وفاكهة ، وخبز ، ولحوم ، ودهون . وهو يسمح بنسبة ٣٥٪ من السعرات كدهون ، وهى النسبة التى اتضح أنها تشارك فى الإصابة بتصلب الشرايين . وتعد نسبة الكربوهيدرات أقل مما توجد فى نظام الكربوهيدرات والألياف بنسبة ٤٠ - ٤٥٪ من السعرات . ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن النظام الغنى بالكربوهيدرات المركبة يزيد من التحكم فى الجلوكوز . ويحتوى النظام الغذائى الغنى بالكربوهيدرات والألياف النباتية على ٧٠ - ٧٥٪ من الكربوهيدرات المركبة (خضروات ، وفواكه ، وبقول ، وحبوب كاملة) ، ١٥ - ٢٠٪ من البروتين ، ٥ - ١٠٪ فقط من الدهون . إننا ننصح بنظام الكربوهيدرات والألياف النباتية المعدل ، وذلك لاحتوائه على الحبوب المصنعة وابتعاده عن عصائر الفاكهة ، والفاكهة التى تفتقر إلى الألياف ، واللبن المقشود ، والزبد النباتى . يتم وصف هذا النظام المعدل فى تعديل النظام الغذائى التالى .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام النباتي أو النظام النباتي المعدل (مع أسماك ودواجن مرة واحدة أسبوعياً) . فلقد أظهر هذا النظام خفض خطورة الوفاة من مرض السكر .
٢. عليك بتناول المزيد من الثوم والبصل . فلقد اتضح أن هذه الأطعمة تقلل من نسبة السكر في الدم .
٣. عليك بتناول كميات كبيرة من أطعمة وعصائر الخضروات الطازجة . هذه الأطعمة لها فوائد عظيمة بالنسبة لمرضى السكر . لقد اكتشف د. " جون دوجلاس " أن الكربوهيدرات والألياف الطازجة يتم تحملها أكثر من المظية عند مرضى السكر، كما أنها تساعد في تثبيت مستويات السكر في الدم ، كما أنها تقلل اشتها المزيد من الطعام . ولقد كان د. " ماكس بيرترشر بينر " المؤسس للعيادة الشهيرة بيرترشر بينر بأوروبا ، يستخدم العصائر الطازجة كأساس للنظم الغذائية العلاجية والتي تشمل علاج مرضى السكر .
٤. تجنب عصائر الفاكهة . يمكن استخدام شرائح قليلة من التفاح لتحلية عصائر الخضروات ، ولكن إذا تم اكتشاف أن هذه الكمية ترفع من مستوى الجلوكوز في الدم فيجب تجنبها .
٥. عليك بالحد من جميع السكريات . لقد اتضح أن السكرز عادة ما يصاحب وجود عدم تحمل الجلوكوز . ولقد تم الحد من جميع السكريات البسيطة في النظام الغني بالكربوهيدرات والألياف والنظام المعدل . ولقد ثبت أن السكرز والفركتوز يقوم بزيادة مستوى مصل الكولسترول ، والبروتين الدهني غليظ الكثافة ، والدهون الثلاثية ، والجلسريد ، وحامض البوليك . إننا لا ننصح بالمحليات الصناعية لتحل محل السكر لأن هناك خطورة على الصحة في حالة استخدامهم .

مواد غذائية مساعدة

□ يعد نقص فيتامين ب٦ مصاحباً لمرض السكر .

- ☐ قد يكون هناك نقص في فيتامين ج .
- ☐ لقد اتضح أن هناك حاجة إلى فيتامين هـ بكميات كبيرة عند مرضى السكر .
- ☐ يعد الكروم مركباً ضرورياً لتحمل الجلوكوز ، ويعد عدم تحمل الجلوكوز إشارة لنقص الكروم .
- ☐ لقد تم اكتشاف أن نقص النحاس يصاحب عدم القدرة على تحمل الجلوكوز .
- ☐ لقد تم اكتشاف أن مستويات الماغنسيوم تكون منخفضة عند مرضى السكر .
- ☐ هناك حاجة للمنجنيز وذلك في عملية أيض الجلوكوز .
- ☐ يقوم البوتاسيوم بزيادة حساسية واستجابة وإفراز الأنسولين .
- ☐ يلعب نقص الزنك دوراً فعالاً في ظهور مرض السكر .

عناصر مفيدة

- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل - مصادر غنية بفيتامين ٦ .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ - مصادر غنية بالكروم .
- ☐ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل - مصادر غنية بالنحاس .
- ☐ أوراق بنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم
- ☐ سبانخ ، أوراق بنجر ، جزر ، بروكلي - مصادر غنية بالمنجنيز .
- ☐ بقدونس ، بنجر سويسري ، ثوم ، سبانخ - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، بطاطا ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الداء السكري

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ في المطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر الجزر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر ثم
٤ - ٥ جزر الكرفس .
٢ عود كرفس

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر ضع رؤوس البنجر والبقدونس
حزمة صغيرة من البقدونس والسبانخ في المطحنة ثم أضف
حزمة صغيرة من السبانخ الجزر والتفاح .
٤ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلي
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١/٢ فلفل أخضر
- ضع البروكلي والثوم في المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير سلطة الطماطم

- حزمة صغيرة من السبانخ
 حزمة صغيرة من البقدونس
 ٢ طماطم
 ١/٢ فلفل أخضر
 صلصة الفلفل الأحمر
- ضع السبانخ والبقدونس في المطحنة مع الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف صلصة الفلفل الأحمر .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
- ضع البقدونس في المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الكرنب والبقدونس في المطحنة
مع الجزر والتفاح .

مشروب منخفض السكر

- ١ تفاحة منزوعة البذور
١/٢ ليمونة
بعض الماء
- قم بعصر التفاح والليمون ، ثم ضع
العصير في كوب وأملأه حتى نهايته
بالماء .

مشروب للبكرياس

- ٣ ورقة خس
٤ - ٥ جزر
حزمة صغيرة من الفول الأخضر
٢ كرنب بروكسل
- ضع أوراق الخس في المطحنة مع
الجزر والفول الأخضر وكرنب
بروكسل .

DIARRHEA

الإسهال

يتميز الإسهال بتكرار حركة الأمعاء ، كما يكون هناك تقلص وألم في البطن . وكما أن الإسهال يعد أكثر الأعراض شيوعاً لاضطرابات المعدة والأمعاء إلا أنه يعد إشارة إلى اضطرابات أخرى أكثر خطورة مثل الدوسنتاريا ،

والتهاب القولون التقرحى أو مرض كرون - قد يتم تصنيف الإسهال على أنه وظيفى (راجع إلى التوتر أو الغضب) ، عضوى (راجع إلى آفات فى الأمعاء) ، تناضحى (راجع إلى الدهون ، أو اللاكتوز ، أو الكربوهيدرات البسيطة ، أو عدم تحمل الجلوتين ، أو المحليات الصناعية أو الإفراط فى تناول فيتامين ج) أو إفرازى (بسبب الفيروسات ، أو البكتيريا ، أو الغدة الصفراء ، أو الأحماض ، أو الهرمونات ، أو المليينات) . ويعد الإسهال الإفرازى هو الأكثر خطورة . ولقد اتضح أن الإسهال المزمن هو عرض شائع للحساسية من الأطعمة .

نصائح عامة

لا ينصح باستخدام العقاقير لإيقاف الإسهال ؛ فقد يكون هذا نتيجة لتخلص جسمك من المواد السامة . عليك باستشارة طبيبك إذا كان البراز يحتوى على دم ، أو إذا كان يظهر على شكل شريط أسود ، أو إذا استمر الإسهال لمدة يومين أو ثلاثة أيام . أما إذا كنت تعاني من الإسهال المزمن (تكرر حدوثه) فإننا ننصح بعمل تحليل حساسية للأطعمة ، وقد يساعد فى ذلك نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) أو نظام التناوب (عليك بقراءة " لعبة التناوب " تأليف " سالى روكويل ") .

تعديل النظام الغذائى

١ . عليك بزيادة تناول السوائل لمنع الجفاف . ويتميز الجفاف بجفاف الفم وتجعد الجلد . عليك باستبدال المحاليل الكهربية (الأملاح المعدنية) بالعصائر الطازجة ، ويجب تخفيفها بالماء . ويحتوى عصير الجزر والخضروات على كميات هائلة من الأملاح المعدنية والتي تحل محل المحاليل الكهربية . هناك علاج طبيعى يدعو إلى احتساء أجزاء متساوية من عصير الطماطم والكرنب الملفوف . ويمكن استبدال عصير الملفوف بالكرنب حيث إنه أظهر خصائص تقوم بعلاج آفات الأمعاء .

٢. تجنب القهوة (والتي قد تزيد من الإسهال) والكحول والمشروبات الغازية والأطعمة والمشروبات الباردة . فإن الدفء يساعد على الهضم . لذلك قد يكون ماء الأرز مفيداً في هذه الحالة ، ويمكن إعداده عن طريق غلي كوب ونصف من الأرز البنى مع ثلاثة أكواب من الماء لمدة خمس وأربعين دقيقة . قم بتصفيته وتناول ثلاثة أكواب منه يومياً . يعد شاي الأعشاب مثل البابونج ، وأوراق التوت الحمر ، أو أوراق التوت الأحمر مفيداً في هذه الحالة . ويعد شاي الزنجبيل مفيداً في حالة التقلص وآلام البطن (راجع الوصفات في نهاية هذا الجزء) .
٣. ينصح أثناء الإصابة بالإسهال بتجنب منتجات الألبان (باستثناء الزبادى منزوع الدسم) ، أو الفول ، أو الدهون ، أو الدقيق ، أو الأطعمة الصلبة، أو أى أطعمة قد تكون مسببة للحساسية. وقد يكون هذا هو الوقت المناسب لتجربة صيام العصائر ولو لوقت قصير (صفحة ٣٦٧) . تذكر أن تتناول المزيد من عصائر الخضروات .
٤. عليك بتجربة البكتين كغذاء تكميلي وهو من الألياف القابلة للذوبان والذي طالما عُرِف كعلاج للإسهال . يُكون البكتين مادة شبيهة "بالجيل" عند امتزاجه بالماء . عليك بتناول ملعقة منه ثلاث مرات يومياً .
٥. عليك بتناول البكتيريا اللبنية للحفاظ على البكتيريا النافعة في الأمعاء. ينصح بتناول ملعقة شاي من البكتيريا اللبنية ثلاث مرات يومياً .
٦. عليك باتباع النظام الغذائى الذى يشمل (الموز ، والأرز ، والتفاح ، والشاي) ، فهو علاج بدائى للإسهال واضطرابات المعدة .
٧. عندما يبدأ البراز فى اتخاذ شكله الطبيعى ؛ إبدأ فى تناول الأطعمة بكميات صغيرة . مثل الحساء ، والأرز البنى جيد الطهى ، والزبادى منزوع الدسم ، والخضروات المطهية على البخار ، والتفاح منزوع القشرة .
٨. راجع التهاب القولون وسوء الهضم فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد حامض الفوليك كغذاء تكميلي مفيداً في حالة الإسهال المزمن .
- ☐ قد يتم فقدان كميات كبيرة من الصوديوم أثناء الإصابة بالإسهال .

- ☐ قد يتم فقدان كميات كبيرة من البوتاسيوم أثناء الإصابة بالإسهال .
- ☐ قد يتم فقدان كميات كبيرة من الماغنسيوم أثناء الإصابة بالإسهال .
- ☐ قد يكون هناك حاجة للفيتامينات والأملاح المعدنية كغذاء تكميلي لتعويض المواد الغذائية المفقودة .

عصائر مفيدة

- ☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلي - مصادر غنية بحامض الفوليك.
- ☐ أوراق البنجر ، بنجر ، سبانخ ، كرفس، جزر - مصادر غنية بالصوديوم .
- ☐ بقونس ، ثوم ، سبانخ ، بقونس ، بنجر - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقونس ، بنجر - مصادر غنية بالماغنسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الإسهال

كوكتيل الكرنب

- ١- رأس كرنب
٢- طماطم
ضع الكرنب والطماطم في مطحنة .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- حزمة صغيرة من السبانخ
٤ - ٥ جزر
ضع السبانخ في مطحنة ثم أضف الجزر .

شاي الزنجبيل

- ٢ شريحة جذر زنجبيل
 ١/٢ ليمونة
 ١ بانث (٠,٤٧ لتر) من الماء
 ١ عود قرفة مطحون
 ٤ - ٥ حبة قرنفل
 جوز الطيب أو الهال مطحون
- قم بعصر الليمون والزنجبيل . ضع
 العصير في إناء وأضف الماء والقرفة
 والقرنفل . ضعهم على نار هادئة ،
 ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب
 الهال .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلي
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١/٢ فلفل أخضر
- ضع البروكلي والثوم في المطحنة ثم
 أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب غني بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
- ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
 المطحنة ثم أضف الجزر ثم
 الكرفس .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من بقدونس ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف
الجزر والثوم والكرفس .
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

كوكتيل الخضروات

حزمة صغيرة بقدونس ضع البقدونس والبنجر فى المطحنة
ثم أضف الكرفس والجزر .
٣ رؤوس بنجر
٢ عود كرفس
٤ جزر

DIVERTICULITIS

التهاب الرتج

يعد هذا المرض هو التهاب حويصلة أو أكثر فى جدار الأمعاء مما يسبب احتباس البراز فى الحويصلات المتسعة . بعض المرضى لا يعانون من أى أعراض ، ولكن المعظم يشكون من تمدد البطن ، أو التقلصات ، أو ارتفاع درجات الحرارة ، أو الألم ، أو الإسهال ، أو الإمساك . وهذا المرض يزداد سوءاً بتقدم العمر ، وهو يرجع إلى فقدان قوة الغشاء المخاطى للأمعاء . ويعد سوء النظام الغذائى وعدم ممارسة الرياضة من أكثر العوامل المسببة لهذا المرض . كما أن النظام الغذائى الذى يفتقر إلى الألياف يشارك بحجم ضئيل جداً فى عملية التبرز . إن صغر وزن البراز قد يؤدى إلى قلة تقلصات الأمعاء والذى قد ينتج عنه انسداد الأمعاء . إن الضغط الذى نحتاج إليه لدفع البراز

الجاف خلال الأمعاء يمكن أن يتسبب في انفجار الرتج مما يؤدي إلى تكون الحويصلات أو الحبوب .

نصائح عامة

إن التمرينات الرياضية مفيدة كما أن تدليك الجانب المؤلم قد يخفف الألم . كما قد تساعد الحقن الشرجية في تخليص الأمعاء من الطعام غير المهضوم والمحتبس فيها . ومع ذلك فإن التغيرات في النظام الغذائية تعد أكثر العوامل أهمية في علاج هذا المرض .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك بتناول أطعمة غنية بالألياف . إن النظام الغذائي العلاجي القديم لهذا المرض يوصى بتناول الأطعمة الخشنة التي تساعد على الهضم والإفراز ، ولكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن مرض التهاب الرتج عند أولئك الذين يتناولون المزيد من الألياف يشعرون بتحسّن الألم ، كما أن التبرز يكون أكثر سهولة ، كما أنهم لا يعانون من تمدد البطن أو الانتفاخ . ويحتوى النظام الغنى بالألياف على النخالة ، والأرز البنى ، والحبوب الكاملة ، والخبز الأسمر ، والفواكه ، والخضروات .
٢. أثناء المرحلة الحرجة ، يجب اتباع صيام العصائر (صفحة ٣٦٧) أو الصيام المعدل. تعد عصائر الجزر والكرنب والخضروات مفيدة للغاية . كما يجب تناول المزيد من حساء الخضروات .
٣. عليك بتجنب المكسرات ، والبذور ، ومنتجات الألبان (باستثناء الزبادى منزوع الدسم) ، واللحوم الحمراء ، والأطعمة المقلية ، والتوابل ، والحلويات ، والأطعمة المصنعة .
٤. عليك بتناول البكتين ، أو بذر القطن ، أو نخالة الشوفان (غذاء تكميلى للألياف) أو البكتيريا اللبنية فى الصباح قبل الإفطار .

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
 ١ ورقة كرنب
 ١ ثمرة طماطم كبيرة
 ٢ عود كرفس
 ١ ورقة كرنب مقطعة
 ١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم مع ورقة الكرنب
 وضعهم فى الطحونة مع الطماطم
 والكرفس . ضع العصير فى إناء
 وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
 على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع
 الخبز المقرمش .

كوكتيل الكرنب

- ١ رأس كرنب
 ٢ طماطم
- ضع الكرنب والطماطم فى الطحونة .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

- حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
- ضع السبانخ فى الطحونة ثم أضف
 الجزر.

مشروب الربيع

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ جزر
 ١ فص ثوم
 ٢ عود كرفس
- ضع البقدونس فى الطحونة ثم قم
 بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

EATING DISORDERS

اضطرابات الطعام

راجع زيادة الوزن / السمنة ، نقص الوزن

(الإكزيما) التهاب الجلد)

ECZEMA (ATOPICDERMATITIS)

لقد أصبحت هذه الحالة مرادفة للالتهاب المزمن . قد يكون الجلد فى المراحل المبكرة لونه أحمر ، وبه حكة ، ومتورم ، وبه حويصلات صغيرة مليئة بالسوائل ، وبعد ذلك يصبح الجلد سميكاً وبه قشور . وقد يكون هناك بعض الأعراض الأخرى مثل الشعور بالحرقان ، وظهور البثور ، وميل البشرة لنمو البكتيريا . ولقد أوضحت بعض الدراسات أن الإكزيما هى عبارة عن استجابة للحساسية . وعادة ما يكون نقص حامض المعدة (الهيدروكلوريك) مصاحباً للإكزيما والحساسية من الطعام . كما قد يشارك التوتر فى الإصابة بالإكزيما .

نصائح عامة

يعد التحكم فى الأطعمة المسببة للحساسية جزءاً هاماً فى السيطرة على الإكزيما ، فإذا ما ساورك الشك فى إصابتك بالحساسية من أطعمة معينة ولكنك غير متأكد من هذه الأطعمة فعليك بعمل اختبار مسحي لمعرفة هذه الأطعمة . لا يعد اختبار خدش الجلد وسيلة فعالة لتحديد ما يسبب الحساسية . ينصح بعض الأطباء خبراء التغذية بعمل بعض تحاليل الدم ، كما أن نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) قد يساعدك على ذلك .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك بزيادة تناول الأسماك مثل الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والسماك ، والسميط . هذا لأنه تم اكتشاف أن المرضى بالإكزيما لديهم نقص أو خلل في أبيض الأحماض الدهنية الأساسية . وينتج هذا الخلل من انخفاض إنتاج المواد المضادة للالتهاب . ولقد كشفت الدراسات أن زيادة تناول الأحماض الدهنية الأساسية وذلك عن طريق تناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل والأغذية التكميلية من زيوت السمك ، أو زيت بذر الكتان يخفف من أعراض هذا المرض . وفي نفس الوقت يجب خفض تناول الدهون الحيوانية حيث إنها السبب في إنتاج المواد المسببة للالتهاب .
٢. عليك بتناول المزيد من الشوفان حيث إن له خصائص مضادة للالتهاب والتي تفيد في هذه الحالة . يعد كل من الشوفان الطازج والمطهى مفيدتين للغاية . كما أن عمل ماسك من حبوب الشوفان للوجه قد يكون مفيداً (قم بمزج كوب ونصف من الشوفان مع الماء أو القليل من اللبن الرائب ثم ضعها على الوجه أو الأماكن المصابة بالإكزيما ودعه يجف لمدة خمس عشرة دقيقة ، ثم قم بشطفه جيداً وحافظ على الأنسجة المصابة دائماً نظيفة وجافة) إذا كان هناك أى إشارة للإصابة ؛ فعليك باستشارة الطبيب ولا تحاول معالجته بنفسك .
٣. عليك باستخدام نظام الوجبات الإسقاطية لمعرفة الأطعمة المسببة للحساسية . (راجع صفحة ٣٦١)

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يؤدي نقص البييتاكاروتين إلى جعل الجلد عرضة للتغلظ مثلما يحدث في مرض الإكزيما .
- ☐ تعد الفلافونويدات مفيدة في السيطرة على الالتهاب والحساسية .
- ☐ قد يكون هناك نقص في السيلينيوم .
- ☐ قد يكون الزنك كغذاء تكميلي مفيداً .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بمادة البييتاكاروتين والذي يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ .
- بقدونس ، كرنب ، فلفل ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسليسيوم .
- جذر الزنجبيل ، بقدونس ، بطاطا ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- خيار - يستخدم عادة لترطيب البشرة .

وصفات عصائر مقترحة / الإكزيما

عصير الجمال

- حزمة صغيرة من البقدونس
- ضع البقدونس والسبانخ فى مطحنة
- مع الجذر والتفاح .
- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ - ٥ جزر
- ١/٢ تفاحة منزوعة البذور

عصير البشرة النضرة

- ٢ شريحة من الأناناس
- ضع الأناناس فى مطحنة مع الخيار
- والفاح .
- غير منزوع القشرة
- ١/٢ ثمرة خيار
- ١/٢ تفاحة منزوعة البذور

الخيار المرطب

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| ١ طماطم | قم بعصر الطماطم واتركها لتتجمد . |
| ١ خيار | قم بعصر الخيار والكرفس ، ثم ضع |
| ٢ ساق كرفس | العصير فى كوب طويل ثم أضف |
| بقدونس للزينة | عصير الطماطم ، وأضف البقدونس للزينة . |

عصير مساعد على الهضم

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| حزمة صغيرة من السبانخ | ضع السبانخ مع الجزر فى |
| ٤ - ٥ جزر | المطحنة . |

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى |
| حزمة صغيرة من السبانخ | المطحنة ثم أضف الجزر ثم |
| ٤ - ٥ جزر | الكرفس . |
| ٢ عود كرفس | |

سلطة الخضروات المميزة

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| ٣ زهرة بروكلي | ضع الكرنب والثوم فى المطحنة مع |
| ١ فص ثوم | الجزر أو الطماطم . ثم قم بإضافة |
| ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم | الكرفس والفلفل الأخضر . |
| ٢ عود كرفس | |
| ¼ فلفل أخضر | |

جروح بالرأس ، أو نقص السكر في الدم ، أو سوء التغذية ، وتعد هذه بعض الأسباب الممكنة وليست جميعها . بغض النظر عن الأسباب فإن جميع أنواع الصرع تشمل إطلاقاً كهربياً من الخلايا العصبية في المخ دون القدرة على التحكم فيها . ويصيب هذا المرض تقريباً ١٪ من سكان الولايات المتحدة الأمريكية .

نصائح عامة

لقد أوضحت دراسات عديدة أن تحديد الأطعمة المسببة للحساسية والتغيرات المناسبة للنظام الغذائي تتحكم في النوبات وتحد من قوتها . إن اختبار تحديد الأطعمة المسببة للحساسية (ينصح باختبارات الدم) قد يكون مفيداً للتحكم في هذه الحالة . أو يمكنك تجربة نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .

لا بد من ممارسة الرياضة بشكل منتظم حيث إن ذلك يزيد من مرور الدم إلى المخ. كما يجب الإقلال من التوتر والقلق قدر الإمكان . عليك أن تحذر ؛ فإن العقاقير المضادة لنوبات الصرع لها آثار جانبية تشمل اضطرابات الكبد ، وخلالاً في الذاكرة ، والإرهاق . عليك أن تعمل مع طبيبك لجعل جرعات العقاقير صغيرة كلما أمكن مع اتباع نظام غذائي للتحكم في النوبات .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (صفحة ٣٤٧) يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتوازنة ويتم تناولها على فترات منتظمة . يجب أن تتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة والسوائل في وقت واحد . ويمكنك تناول أشياء خفيفة بين الوجبات .
٢. يجب أن تتجنب تناول المحليات الطبيعية والصناعية ، والمشروبات الكحولية ، والكافيين ، والنيكوتين ، والسكر ، والأطعمة المصنعة .
٣. عليك بالحد من تناول البروتين الحيواني .

٤. يجب أن تتناول يومياً عدة أكواب من عصائر الخضروات مثل الكرنب ، ورؤوس البنجر ، وأوراق الخس ، والبنجر ، والبازلاء ، والفول الأخضر . يمكن إضافة هذه الأشياء إلى العصائر مثل الجزر أو الطماطم .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يفيد حامض الفوليك كغذاء تكميلي .
- ☐ قد يفيد فيتامين ب٦ كغذاء تكميلي .
- ☐ قد يعمل الماغنسيوم على الحد من نوبات الصرع .
- ☐ قد يكون هناك نقص منجنيز .
- ☐ قد يكون هناك نقص زنك . قد تؤدي العقاقير المضادة للصرع إلى نقص الزنك .
- ☐ قد يفيد الكولين كغذاء تكميلي .
- ☐ قد يفيد الثورين (وهو حامض أميني) كغذاء تكميلي .

عصائر مفيدة

- ☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلي — مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، فلفل ، بطاطا — مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقونس ، ثوم — مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ سبانخ ، أوراق اللفت ، أوراق البنجر ، جزر — مصادر غنية بالمنجنيز .
- ☐ جذر الزنجبيل ، لفت ، بقونس ، ثوم ، جزر — مصادر غنية بالزنك .
- ☐ بازلاء خضراء ، بطاطا ، فول أخضر ، كرنب — مصادر غنية بالكولين .

وصفات عصائر مقترحة / الصرع

سلطة الخضروات المميزة

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم	٣ زهرة بروكلى
أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع	١ فص ثوم
الكرفس والفلفل الأخضر .	٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
	٢ عود كرفس
	١ فلفل أخضر

كوكتيل الخضروات السبعة

ضع الكرنب ورؤوس البنجر والسبانخ	٢ ورقة كرنب
فى المطحنة ثم أضف الجزر ،	٢ رأس بنجر
والكرفس ، والثوم ، والبصل	حزمة صغيرة من السبانخ
الأخضر ثم الملفوف .	٤ - ٣ جزر
	١ عود كرفس
	١ فص ثوم صغير
	١ بصل أخضر
	١ كوب ملفوف

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر ثم
الكرفس .

٤ - ٥ جزر

٢ عود كرفس

مشروب قلوى

١ رأس كرنب (أحمر أو أخضر) ضع الكرنب والكرفس في المطحنة .
٣ عود كرفس

زنجبيل مطحون

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

فيروس إبستين بار

EPSTEIN – BARR VIRUS

راجع متلازمة الإجهاد المزمن .

EYE PROBLEMS**مشاكل العين**

راجع المياه الزرقاء .

FATIGUE**الإجهاد**

راجع متلازمة الإجهاد المزمن .

تليف الثدي
FIBROCYSTIC BREAST DISEASE

راجع التوتور السابق للطمث .

FOOD ALLERGIES**حساسية الأطعمة**

راجع الحساسية .

GAS**الغازات**

راجع القولون ، سوء الهضم .

GINGIVITIS**التهاب اللثة**

راجع التهاب حول السن .

GOUT

النقرس

عادة ما يعرف النقرس بداء الملوك، وهو من أقدم الحالات المسجلة في التاريخ الطبي. ويصاب الإنسان بهذا المرض عندما يفرط الجسم في إنتاج حمض البوليك، أو عندما يكون غير قادر على التخلص منه. إن هذه الزيادة في حمض البوليك هي النتاج الأخير لأبيض البورين، وهو مركب يوجد في العديد من الأطعمة، خاصة أطعمة المنتجات الحيوانية، وتكون النتيجة أن يزداد مستوى حمض البوليك في الدم من ثلاثة إلى خمسة عشر ضعف المستوى الطبيعي. وتتلور هذه الزيادة من حمض البوليك في المفاصل وأنسجة أخرى وتعمل على تورمها وتسبب آلاماً حادة، وعادة ما يكون المفصل الأول هو الإصبع الكبير في القدم، كما يمكن الإصابة بالحمى والقشعريرة. عادة ما تكون الأزمة الأولى في المساء بعد الإفراط في تناول الكحول أو الأطعمة الغنية بالبورين أو وجود جروح أو استخدام عقاقير معينة أو بسبب الجراحة.

نصائح عامة

يجب أن يكون وزنك أقل من الوزن المثالي من عشرة إلى خمسة عشر كيلو جراماً، ويجب أن تحافظ عليه. لا يجب أن تتم عملية انقاص الوزن بشكل مبالغ فيه ومفاجئ بل يجب أن تكون موزعة على عدة أشهر. إن الإقلال المفاجئ في السرعات الحرارية قد يسبب أزمات حرجة من النقرس. لذلك يجب تجنب صيام الماء، كما يجب أن تحاول الابتعاد عن التوتر والقلق وتسعى للاسترخاء، ذلك لأن التوتر يزيد من أزمات النقرس. والأهم من كل ذلك هو اتباع نظام يبتعد عن الأطعمة الغنية بالبورين.

تعديل النظام الغذائي

١. عليك بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالبورين والتي تشمل اللحوم، والطعام العضوى، ومرق اللحم، والأسماك القشرية، والفسيفخ، والسردين، والماكريل، والأسماك المخللة، والخميرة. يجب تناول

الأطعمة التي يوجد بها كميات معتدلة من البورين بنسب بسيطة . وهذه الأطعمة تشمل الأسماك ، والدواجن ، والبقول ، والهيلون ، وعيش الغراب ، والسبانخ . ويجب أن يكون معدل هذه الأطعمة (من واحد الى ثلاث أوقيات من الأسماك أو الدواجن ، أو بمقدار ½ كوب من أحد الخضروات التي تحتوى على البورين يومياً) . إن النظام الغذائي الذى يحد من البورين سوف يقلل بشكل كبير من مستوى مصل حمض البوليك . يجب أن تكون أكبر نسبة من البروتين مأخوذة من منتجات الألبان ، والبيض ، والخضروات ، والحبوب الكاملة .

٢. تجنب جميع الكحوليات . فالإيثانول يزيد من إنتاج حمض البوليك (لقد أوضحت الدراسات المتخصصة فى مرض النقرس أن العديد من المرضى يتناولون كميات كبيرة من الكحول) .

٣. عليك بالحد من تناول الدهون . لقد عُرف أن الدهون تقلل من الإخراج الطبيعى لحمض البوليك .

٤. عليك بزيادة تناول الكربوهيدرات المركبة . على الأقل مائة جرام يومياً ، وذلك بزيادة تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البنى ، والذرة الصفراء (فهي غنية بالبروتين) ، والشوفان ، والفشار ، والخضروات . فإن النظام الغذائى الغنى بالكربوهيدرات المركبة يزيد من إخراج حمض البوليك .

٥. تجنب الفركتوز ، فهو يزيد من إنتاج حمض البوليك . لذلك عليك بالحد من تناول عصائر الفاكهة .

٦. تناول المزيد من السوائل للحفاظ على حمض البوليك مخففاً . عليك بتناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً على الأقل . كما يجب أن يشمل ذلك من ثلاثة إلى أربعة أكواب من عصير الخضروات يومياً (مع الإقلال من الخضروات الغنية بالبورين ، والمذكورة من قبل) .

٧. عليك بتجربة العلاج الذى يوصى بتناول طبق صغير من الكريز يومياً لمدة ثلاثة أسابيع . فلقد أثبتت الأبحاث أن تناول نصف رطل من الكريز الطازج أو المحفوظ يومياً يقوم بتخفيض مستوى حمض البوليك ، ويقي من الإصابة بأزمات النقرس .

٨. عليك بالإقلال من التعرض لاستجابة الالتهابات ؛ وذلك عن طريق تناول ثلاث أوقيات من أسماك المياه الباردة . فإن هذه الأسماك غنية بالأحماض الدهنية والتي ثبت أنها تحد من الإصابة بالالتهابات . (لمزيد من المعلومات راجع الالتهابات فى الجزء الثانى) .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقال إن حامض الفوليك يقلل من إنتاج حامض البوليك .
- ☐ قد يقلل فيتامين ج من مصّل حمض البوليك وذلك بزيادة إخراجّه ، ومع ذلك لا ينصح بتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج كغذاء تكميلى ، وذلك لأنه قد يزيد من مستويات حمض البوليك عند عدد قليل من الأفراد .
- ☐ يعد البروميلين - وهو الإنزيم الموجود بالأناناس - عاملاً مضاداً للالتهاب .
- ☐ قد تقوم الأحماض الدهنية بتقليل الالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، أوراق بنجر ، بروكلى - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ كرنب ، بقونس ، فلفل ، فراولة - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ أناناس - المصدر الوحيد للبروميلين .
- ☐ الخضروات الخضراء - مصادر للأحماض الدهنية .
- ☐ كريبز ، فراولة - يساعدان فى تخفيف حامض البوليك .

وصفات عصائر مقترحة / النقرس

كوكتيل الكريبز

- ٤ حزمة صغيرة من الكريبز ضع الكريبز والفراولة فى المطحنة .
 ١/٢ كوب من الفراولة

خليط الخضروات

ورقة كرنب كبيرة
٣-٢ تفاحة منزوعة البذور
بنزهير مطحون للزينة
ضع الكرنب في المطحنة ثم أضف
التفاح والبنزهير . والدهش أنك لن
تشعر بطعم الكرنب .

عصير الأعشاب

حزمة صغيرة من نبات عشبي
٢ عود نعناع
٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة
ضع النبات العشبي مع النعناع في
المطحنة ثم أضف الأناناس .

سلطة والدورف

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس
ضع التفاح والكرفس في المطحنة .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

١ كانتلوب غير منزوع القشرة
٥ - ٦ فراولة
ضع الكانتلوب والفراولة في
المطحنة .

مشروب التفاح والفراولة

١ - ٢ تفاح منزوع البذور
٦ فراولة
ضع التفاح والفراولة في المطحنة .
قم بتزيينها بالفراولة .

كوكتيل الكلوروفيل

- ٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور
- ضع رؤوس البنجر والبقدونس
والسبانخ في المطحنة ثم
أضف الجزر والتفاح .

GUM DISEASE

أمراض اللثة

راجع التهاب حول الاسنان .

سقوط الشعر (الصلع)

HAIR LOSS (ALOPECIA)

بعد الصلع ظاهرة طبيعية لفقدان الشعر ، وقد يكون ظاهرة غير طبيعية ، وقد يظهر الصلع في منطقة من الرأس أو في الرأس كلها . والصلع له أسباب كثيرة ، قد يكون بسبب الشيخوخة ، أو الجراحة ، أو الإشعاع ، أو الأمراض الخطيرة ، أو العقاقير ، أو اضطرابات في الغدة الصماء مثل نقص نشاط الغدة الدرقية ، أو انخفاض الوزن المفاجيء ، أو نقص الفيتامينات والمعادن (خاصة الحديد) ، أو تناول المزيد من فيتامين أ (النياسين) كغذاء تكميلي ، أو سوء النظام الغذائي ، أو التوتر ، أو أشكال معينة من التهاب الجلد ، أو الحمل أو بعض العوامل الوراثية . هناك العديد من أنواع الصلع . لذلك إذا فقدت الكثير من شعرك فجأة فإنه من الضروري أن تستشير طبيبك لمعرفة المشاكل الطبية

التي قد تكون هي المسببة لهذه الحالة . ولكن يجب أن تحذر ؛ فإنه من الطبيعي أن تفقد حوالى من أربعين إلى ثمانين شعرة يومياً .

نصائح عامة

قد يفقد البعض شعرهم بعد الإصابة بمرض ما وذلك نتيجة لتراكم الزيوت ، والخلايا الميتة ، وبقايا الأدوية على بصيلات الشعر ، والتي قد تؤدي إلى اختناق الشعر ووقوعه . لذلك يجب أن تستشير خبير التجميل أو المتجر الذى تتعامل معه لشراء المنتجات التى تساعد فى إزالة هذه البقايا من فروة الرأس والشعر . إن استخدام شاي نبات القويسة أو خل التفاح قد يفيد فى نمو الشعر ، كما يفيد تدليك فروة الرأس بعصير جذر الزنجبيل (راجع هذه الوصفة فى نهاية هذا الجزء) . إن الاسترخاء على لوح مائل لمدة من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة يومياً سوف يؤدي إلى تدفق الدم إلى فروة الرأس ، كما أن تدليك فروة الرأس يومياً يزيد من تدفق الدورة الدموية للرأس . لكي نزيد من نمو الشعر ؛ يمكن أن نقوم بعمل منقوع من عشب الكنباث ، والنعناع البرى ، والقيصوم وهو شيح عطر نستخدمه لشطف الشعر . عليك باستخدام منتجات طبيعية ، وتجنب استخدام المواد الكيميائية على شعرك .

إن مساعدة شعرك على النمو عن طريق الأطعمة التى تتناولها تعد أكثر أهمية مما تضعه على فروة رأسك . إن الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية وغيرها من المواد الغذائية تمدنا بالمواد الخام التى تغذى الشعر . ويعد النظام الغذائى الأمريكى غنياً بالمواد التى تضعف الشعر ولا تقوم بتغذيته ، مثل الدهون ، والسكريات ، والأطعمة المصنعة . لذلك عليك بعمل تعديلات فى النظام الغذائى لمساعدة شعرك على النمو .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢. يجب أن تزيد من تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت مثل السيستين والميثونين والتي توجد فى المنتجات الحيوانية (يعد البيض مصدراً غنياً بهذه المواد) والبقول ، والكرنب . تحتوى البشرة والشعر والأظافر على بعض من بروتين الجسم والذى يحتوى على الكثير من الكبريت ، لذلك عليك بالاعتدال فى تناول البروتين الحيوانى . يجب تناول وجبات من اللحوم منزوعة الدسم ، أو الدواجن ، أو الأسماك من ثلاث إلى خمس أوقيات يومياً وذلك يرجع إلى وزنك . إن الطب الشرقى يقول إن الإفراط فى تناول اللحوم قد يؤدى إلى فقدان الشعر . قد يكون هذا الرأى صحيحاً .
٣. يجب أن تكف عن تناول الحلويات . يقول الطب الشرقى أيضاً إن الإفراط فى تناول السكر - خاصة سكر الفاكهة (الفركتوز) - قد يؤدى إلى الصلع على جانبى الجبهة . ولقد لاحظت " شيرى " فى عملها الخاص أن السكر عامل مشارك فى فقدان الشعر ، وأن إزالته من النظام الغذائى لبعض الأفراد قد يمنع سقوط الشعر ، بل قد يقوم أيضاً بإعادة نمو الشعر المفقود .
٤. تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب ، مع التركيز على الكولين ، والأينوسيتول، ونظير حامض البنزوات الأمينية. يكثر الكولين فى البيض، وسويداء القمح ، والبقول (الفول ، والبالزلاء ، والعدس) والشوفان، والأرز البنى. ويعد صفار البيض، وسويداء القمح ، ونخالة الأرز ، والدقيق الكامل ، والبقول مصادر غنية بالأينوسيتول . أما نظير حامض البنزوات الأمينية فيوجد فى عيش الغراب ، والكرنب ، وبذور عباد الشمس ، وسويداء القمح ، والشوفان ، والسبانخ ، والبيض .
٥. يجب أن تتأكد من أن غذاءك يحتوى على الكثير من الأحماض الدهنية الأساسية . عليك بتناول الأسماك من اثنين إلى ثلاث مرات أسبوعياً (على ألا تكون جيدة الطهى) . إذا كان شعرك جافاً وضعيفاً ؛ فعليك أن تقويه بإضافة زيت بذر الكتان (عليك بشرائه فى زجاجات غير لامعة ومبردة) .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تعد فيتامينات ب المركبة أساسية لصحة ونمو الشعر .
- ☐ يساعد فيتامين ج فى تقوية الدورة الدموية فى فروة الرأس .
- ☐ يزيد فيتامين هـ من صحة ونمو الشعر .

عصائر مفيدة

- ☐ الخضروات الخضراء الورقة - مصادر غنية بفيتامينات ب المركبة .
- ☐ كرنب ، بقونس ، فلفل أخضر ، بروكلى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ برسيم حجازى - يساعد فى زيادة نمو الشعر .
- ☐ عصير الزنجبيل - يستخدم عادةً لتنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس .

وصفات عصائر مقترحة / سقوط الشعر

كوكتيل لنمو الشعر

- ٢ ورقة خس خضراء داكنة ضع الخس والبرسيم فى مطحنة ثم
حزمة صغيرة من البرسيم الحجازى قم بإضافة الجزر .
- ٤ - ٥ جزر

كوكتيل الخضروات

- حزمة صغيرة من نبات عشبي
 ١ حزمة صغيرة بقدونس
 حزمة صغيرة جرجير
 ٤ جزر
 ٢ عود كرفس
 ١ كوب شمر مقطع
 ١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع النبات العشبي والبقدونس
 والجرجير فى المطحنة مع الجزر
 والكرفس والشمر والتفاح .

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ١ تفاحة منزوعة البذور
- ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
- ضع أوراق البقدونس والسبانخ
 المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .

خليط الخضروات

- ١ ورقة كرنب كبيرة
 ٢-٣ تفاح منزوع البذور
 بنزهير مطحون للزينة
- ضع الكرنب في المطحنة ثم أضف
 التفاح والبنزهير . والمدحش أنك لن
 تشعر بطعم الكرنب .

عصير الزنجبيل المقوى

- ١ - ٢ قطعة جذر الزنجبيل قم بعصر جذر الزنجبيل ، وضعه على
 رأسك وقم بتدليك فروة الرأس . دعه يجف
 لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة ثم قم بغسله
 بالشامبو . لقد تم استخدام عصير الزنجبيل
 كعلاج طبيعي لتنشيط الدورة الدموية في
 فروة الرأس . سوف تشعر بوخزة خفيفة في
 رأسك .

HEADACHE

الصداع

راجع الصداع النصفي .

HEARTBURN

حرقان الجوف من سوء الهضم

راجع عسر الهضم .

HEMORRHOIDS

البواسير

راجع دوال الأوردة .

الحلأ البسيط الأول والثاني HERPES SIMPLEX I AND II

الحلأ البسيط هو عدوى فيروسية تتسبب في وجود لفيث من البثور الصغيرة . وعادة ما يصيب النوع الأول الجزء العلوى من الجسم ، وعادة ما يرى على شكل التهاب مؤلم على الشفافة . أما النوع الثانى فيصيب الجزء الأسفل من الجسم وعادة ما يعرف بالحلأ التناسلى ، وهو أكثر أنواع الحلأ شيوعاً . بعد دخول الفيروس للجسم لا يتركه أبداً إلا أنه قد يظل كامناً فترات طويلة من الوقت . ولكن أثناء نشاطه يكون العديد من البثور المؤلمة حول الفم والأعضاء التناسلية . وهذه البثور معدية إلى أن يتم علاجها . قد يسبب الحلأ التناسلى مشاكل عديدة أثناء الحمل ؛ لذلك فعلى المرأة التى تعرضت للإصابة به فى أى وقت فى الماضى أن تخبر الطبيب بذلك . لا توجد طريقة لقتل هذا الفيروس ، لذلك فإن العلاج يركز على الحد من شدة الأزمات والإقلال من تكرارها .

نصائح عامة

إن أفضل ما يمكن قوله فى مثل هذه الحالة هو أن " الوقاية خير من العلاج " . عليك أن تتجنب أى اتصال مباشر بهذه البثور . فإن الإنسان البالغ المصاب بهذا المرض على الشفاه والذى يقبل طفلاً صغيراً فإنه يعطيه فيروس يظل بداخله طوال حياته ، وبعد علاج الإصابة الأصلية ؛ يمكن إعادة نشاط الفيروس عن طريق أشعة الشمس الحارقة ، أو التوتر أو الحساسية من الأطعمة . لذلك فد تفيد أساليب التخلص من التوتر فى هذه الحالة . قد يقلل فيتامين هـ من فترة العلاج عندما يوضع زيت فيتامين هـ على البثور .

تعديل النظام الغذائي

١. اتبع نظام تقوية جهاز المناعة (راجع صفحة ٣٥٧) ، وقم بتعديل
حسب النقاط التالية .
٢. عليك بتناول نسب كبيرة من الأطعمة البحرية ، والدجاج ، والديك
الرومى ، والبيض ، والأطعمة العضوية ، والبطاطس ، والخميرة ،
ومنتجات الألبان (إذا كان يمكن تحملها) . هذه الأطعمة غنية بالليسين
وهو حامض أميني يؤخر من نمو فيروس الحلا . لذلك يجب أن يكون
غذاؤك غنياً بهذه الأطعمة طوال الوقت ، وأن تزيد منها أكثر أثناء
الأزمات . كما يجب استشارة طبيبك لكى يضيف الليسين كغذاء تكميلى
لنظامك الغذائى .
٣. أثناء الأزمات القوية عليك بتجنب تناول منتجات الحبوب الكاملة
(الخبز ، والمكرونه ، والزلابية ، والبقول ، وفول الصويا ومنتجاته ،
والعدس ، والبازلاء ، وغيرها) والذرة ، والأطعمة التى تحتوى على
البذور (الباذنجان ، والطماطم ، والقرع ، وغيرها) . يجب الامتناع
عن هذه الأطعمة أثناء الأزمات ؛ هذا لاحتوائها على كميات متساوية من
الليسين الذى يؤخر من نمو الفيروس والأرجينين الذى يعد مادة ضرورية
لإعادة نمو الفيروس . يمكنك تناول هذه الأطعمة بين الأزمات ولكن
باعتدال مع توازنها مع الأطعمة الغنية بالليسين أو الليسين كغذاء
تكميلى .
٤. يجب عليك تجنب تناول الشيكولاتة ، والمكسرات (الفول السودانى ،
واللوز البرازيلى ، والجوز الأمريكى ، والبنقدق ، وعين الجمل) ،
وزبدة الفول السودانى ، والسكر ، والكمك ، والحلويات الأخرى ،
والكحول ، والقهوة والشاى ، والبذور ، وزبدة السمسم ، وبذور عباد
الشمس ، وجوز الهند ، وأطعمة الدقيق الأبيض . فبعض من هذه
الأطعمة - على سبيل المثال الشيكولاتة والمكسرات - يجب تجنبها
لاحتوائها على الأرجينين بنسبة عالية . أما الأطعمة الأخرى - ومنها
السكر ، والكحول ، والشاى ، والقهوة ومنتجات الدقيق الأبيض - فهى
تمنع استجابة جهاز المناعة .

مواد غذائية مساعدة

- تقوم مادة البييتاكاروتين بزيادة عمل الأنتروفرين وهى مادة يستخدمها جسمك لإيقاف تكاثر الفيروسات . كما أنها تحث كرات الدم البيضاء لقتل المزيد من الفيروسات .
- يقوم كل من فيتامين ج والفلافونيدات بتكوين مجموعات أخرى لتقوية الجهاز المناعى .
- يمنع الزنك إعادة تكاثر الفيروس ، ويزيد من قوة الجهاز المناعى .
- يقوم حامض الكربوليك وهو أحد مركبات المواد الغذائية ، بتنشيط نشاط الفيروس فى أنبوب الاختبار ، وقد يفعل المثل فى الجسم .
- يقوم الليسين وهو أحد الأحماض الأمينية بتأخير نمو الفيروس . استشر طبيبك بشأن الليسين كغذاء تكميلى .

عصائر مفيدة

- كانتلوب ، جزر ، كرنب - مصادر غنية بالبييتاكاروتين .
- الفاكهة الحمضية(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) - مصادر غنية بفيتامين ج والفلافونيدات .
- زنجبيل ، جزر ، بقدونس - مصادر غنية بالزنك .
- تفاح ، عنب ، عنب برى - مصادر غنية بحامض الكربوليك .

وصفات عصائر مقترحة / الحلاً البسيط الأول والثاني

مشروب العنب طارد الفيروسات

عنقود كبير من العنب قم بعصر العنب الأخضر وضعه ليتجمد .
 الأخضر
 ضع العنب الأحمر والتوت أو العنب
 البري في المطحنة ، وضع العصير في
 كوب طويل وأضف العصير المجمد ، وقم
 بتزيينه ببعض العنب .
 ١ بانيت (٠,٤٧ لتر) من
 العنب البري أو التوت البري

مشروب العنب والزنجبيل

١ بانيت (٠,٤٧ لتر) من
 العنب البري
 وضع العنب البري مع الزنجبيل في المطحنة
 ثم أضف العنب الأخضر . ضع العصير في
 الأكواب ثم ضعها في الفريزر .
 ١ شريحة جذر الزنجبيل
 عنقود متوسط من العنب
 الأخضر
 ٣ أكواب ورقية سعة ٣ أوقية

خليط التفاح والنعناع

٤ - ٦ عود نعناع طازج
 ٢ تفاح أخضر منزوع البذور
 ١ ليمونة صغيرة
 بعض الماء الفوار
 عود نعناع للزينة
 وضع النعناع في المطحنة مع التفاح
 والليمون . قم بوضع العصير في إبريق مليء
 بالثلج ، ثم ضع العصير في كوب طويل
 وأملأه بالماء الفوار . ثم قم بتزيينه
 بالنعناع .

شاي الفواكه

- ١ برتقالة (بدون إزالة القشرة قم بعصر الفاكهة وضعها في إناء ثم
البيضاء) أضف الماء وقم بتسخينها على نار
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور هادئة .
١ بانث (٠,٤٧ لتر) ماء

كوكتيل الخضروات

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس ورؤوس البنجر في
المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .
٣ رؤوس بنجر
٢ ساق كرفس
٤ جزر

مشروب غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب وضع الكرنب والبقدونس في المطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس ثم قم بإضافة الجزر .
٤ - ٥ جزر

HIGH CHOLESTEROL

زيادة الكولسترول

راجع ارتفاع الكولسترول في الدم .

ارتفاع ضغط الدم HYPERTENSION (HIGH BLOOD PRESSURE)

يعرف ارتفاع ضغط الدم بتكرار قراءة أعلى من ١٥٠ / ٩٠ . وفي أكثر من ٩٠٪ من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يوجد سبب معروف لهذا الارتفاع ولكن خطورته تزداد مع زيادة الوزن، وارتفاع مستوى الصوديوم في الغذاء، وكذلك مستوى الكوليسترول، أو قد يكون ارتفاع ضغط الدم له تاريخ في العائلة . إن تغيير النظام الغذائي يمكن أن يخفف ضغط الدم لدى بعض الأفراد ، إلا أن الدراسات الأخيرة أظهرت أن التعديلات في النظم الغذائية التي تعمل على خفض ضغط الدم لدى أحد المرضى قد لا تفيد مع مريض آخر . قد يكون العمل بدقة لمعرفة المفيد من الأطعمة ضرورياً ولكن العائد هو حياتك . وارتفاع ضغط الدم يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والوفاة . لقد كان شائعاً في الأعوام السابقة وصف بعض الأدوية لخفض الضغط ، ولكن الشك في أمان هذا العلاج يجعل تغيير النظام الغذائي وأسلوب الحياة أفضل لدى العديد من الأفراد .

نصائح عامة

عليك بممارسة الرياضة بانتظام ، ويعد المشي بداية جيدة . كما يجب الحد من التدخين والكحول والقهوة ، بل الأفضل أن تقلع عن تناول هذه الأشياء . وتعد التغذية المرتدة الحيوية واليوجا مفيدة لبعض الأشخاص ، وإذا كان وزنك زائداً فعليك بالتخلص من الأربطال الزائدة ؛ فإن خفض الوزن يقلل من ضغط الدم لدى الأشخاص ذوي الوزن الزائد .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك بالإقلال من الملح في نظامك الغذائي . لا تضيف الملح إلى طعامك ، وتجنب تناول الأطعمة المصنعة والتي غالباً ما تكون مليئة بالملح . مع ملحوظة أن تقليل الملح قد لا يفيد في جميع الأحوال .
٣. عليك بزيادة تناول البصل والثوم . بالإضافة إلى قدرة الثوم على خفض نسبة الكوليسترول فإنه يخفف من ضغط الدم ، هذا ويستخدم البصل لنفس الغرض .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ عندما يتزايد مستوى الكالسيوم فإنه يصاحب انخفاض ضغط الدم .
- ☐ عندما يقل مستوى الماغنسيوم فإنه يصاحب ارتفاع ضغط الدم .
- ☐ عندما يتزايد مستوى البوتاسيوم فإنه يصاحب انخفاض ضغط الدم .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، أوراق الكرنب الملفوف ، أوراق اللفت - مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ أوراق الكرنب الملفوف ، بقونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ كرفس ، بنجر سويسرى ، جزر ، كانتلوب - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ بصل ، ثوم - يحتويان على عناصر تقوم بخفض ضغط الدم .

وصفات عصائر مقترحة / ارتفاع ضغط الدم

مشروب البوتاسيوم الحلو

قم بعصر الكانتلوب وضعه مع الموز
فى الخلاط حتى يصبح ناعماً .

١/ كانتلوب
١/ ثمرة موز

مشروب الكالسيوم الحلو

١ باننت (٠,٤٧ لتر) فراولة قم بعصر الفراولة وضعها مع الصويا فى
٦ أوقيات من عصير الصويا الخلط حتى تذوب وقم بتزيينها
بالفراولة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ باننت (٠,٤٧ لتر) من قم بعصر التوت ثم ضع العصير مع الموز
توت برى والصويا والخميرة فى الخلط . قم بتزيينها
١ ثمرة موز ناضجة بالتوت . عليك باحتسائه قبل النوم
بساعة .
٢ أوقية من عصير الصويا
ملعقة طعام من الخميرة

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس مع الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
وضعم فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس . ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع
الخبز المقرمش .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
- ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم
ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة
- ضع الثوم والبقدونس فى المطحنة مع
الجزر والكرفس . ضع العصير فى
كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس
للزينة .

انخفاض سكر الدم HYPOGLYCEMIA (LOW BLOOD SUGER)

إن انخفاض سكر الدم هو المرض الذى يتسبب فيه زيادة إفراز الأنسولين من البنكرياس مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الجلوكوز (السكر) فى الدم بشكل غير طبيعى ، وهذا الانخفاض فى مستوى السكر يمنع المخ من غذائه - الجلوكوز - ويستجيب المخ إلى ذلك بإنتاج عدد من الهرمونات ومنها الأدرينالين وهو ما يسبب ظهور أعراض نقص السكر فى الدم وهى القلق ، والارتعاش ، والعرق ، وزيادة نبضات القلب . العديد من الأشخاص يعانون أيضاً من الصداع ، أو فقدان التركيز ، أو إصدار أصوات غير مفهومة ، أو سرعة الغضب . وتزول هذه الأعراض بمجرد تناول طعام به كربوهيدرات بسيطة . ويركز علاج هذا المرض على الحفاظ على مستوى سكر الدم فى حالة تعادل ، وعلى مساعدة البنكرياس .

تحذير : قد يعاني مريض السكر فى بعض الأحيان من انخفاض السكر فى الدم ، وذلك نتيجة لتناول المزيد من الأنسولين . وعندما يحدث ذلك ، فلا يجب عليهم اتباع المقترحات المخصصة لمريض انخفاض سكر الدم ، بل عليهم الاتصال بالطبيب فوراً .

تعديل النظام الغذائى

١. اتبع النظام الغذائى الخاص باضطراب أيض السكر . (راجع صفحة ٣٥١) إن النظام الغذائى الخاص بنقص السكر فى الدم يحتوى على كميات كبيرة من الكربوهيدرات المركبة (٥٠ - ٦٠ ٪ من مجموع السعرات) ويفتقر إلى البروتين (١٠ - ١٢ ٪ من مجموع السعرات) والدهون (٣٠ ٪ من مجموع السعرات) . عليك بالحد من تناول السكر الأبيض والأطعمة المصنعة .

٢. عليك بتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المركبة والألياف القابلة للذوبان مثل الفطائر المصنوعة من الحبوب الكاملة ، ونخالة الشوفان ، والفول ، والعدس . هذه الأطعمة يتم هضمها ببطء وتزيد مستويات الجلوكوز في الدم أيضاً ببطء .
٣. عليك بتناول وجبات متعددة وصغيرة .
٤. عليك بتجنب القهوة ، والشاي ، والمشروبات الباردة المحتوية على الكافيين ، والكحول ، والتبغ . فهذه المواد تزيد من سرعة الهضم مما يؤدي إلى زيادة السكر في الدم بمعدل أسرع .
٥. عليك بتناول عصائر فاكهة مخففة ولا تتناول أكثر من ثلاثة أكواب أسبوعياً . لا تتناول أى شيء له نكهة حلوة ومعدتك خاوية .
٦. عليك بتناول القرقة ، والقرنفل ، وأوراق نبات الرند ، والكرم بكثرة . فلقد تم اكتشاف أن هذه التوابل تساعد في تنظيم نشاط الأنسولين .
٧. إذا كنت تعاني من نقص السكر في الدم ؛ فلا تتناول أطعمة غنية بالسكر لإزالة الأعراض . فعلى الرغم من أن ذلك سيؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم إلا أنه سينخفض سريعاً لأنه سيتم إفراز الأنسولين بشكل كبير كرد فعل لهذه السكريات . وسوف يجعلك ذلك تشعر بالدوار الشديد . عليك بمعالجة هذا العرض بتناول طعام به نسبة صغيرة من السكر الطبيعي وغنى بالألياف ؛ وذلك للإبطاء من عملية زيادة السكر - يعد الفول أحد هذه الأطعمة - وهذا سوف يساعد على إزالة الأعراض مع منع تكرار حدوثها مرة أخرى .

مواد غذائية مساعدة

- يقوم الكروم بالمساعدة في تنظيم تأثير الأنسولين على أيض الجلوكوز . لم تحدد الأبحاث نوع الكروم الذى يحتاجه الجسم لهذا الغرض ، لذلك فإن أفضل شيء لإضافة هذا المعدن هو تناول الخميرة الغنية به .
- إن عامل تحفيز الأنسولين يزيد من تحمل الجلوكوز في الحيوانات التى تعاني من نقص الكروم . وإن الأطعمة الغنية بهذا العامل غير المعروف هي

التونة ، وزبدة الفول السوداني ، والقرنفل ، وأوراق نبات الرند ، والكثير من التوابل ، والقرقة، والكركم.

□ يشارك المنجنيز في أيض الجلوكوز أيضاً .

عصائر مفيدة

- فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ - مصادر غنية بالكروم .
- أوراق اللفت ، أوراق البنجر ، الجزر - مصادر غنية بالمنجنيز .

وصفات عصائر مقترحة / داء السكري

حساء سريع وسهل

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ضع الثوم في أوراق السبانخ ثم | ١ فص ثوم |
| ضعهم في المطحنة مع الكرفس | حزمة صغيرة من السبانخ |
| والخيار . ضع العصير في إناء | |
| وضع الخضروات المقطعة وقم | ٢ ساق كرفس |
| بتسخينها برفق . قم برش | ١/٢ خيار |
| الخميرة عليها ثم أضف البقدونس | ٢ ملعقة طعام من أوراق لفت أو أوراق |
| للزينة . يقدم الحساء وهو | بنجر |
| ساخن . | أو سبانخ مقطعة جيداً |
| | ١ ملعقة طعام من الخميرة |
| | أوراق بقدونس للزينة |

مشروب التفاح الدافئ

١ تفاحة منزوعة البذور قم بعصر التفاح، وأحضر ٢ أوقية من
بعض الماء العصير و٤ أوقيات من الماء وضعهم في
الكثير من البهارات إناء وقم بغليهم . قم بتبيلها بكمية
ساق قرفة للزينة كبيرة من البهارات وضعها في كوب
وأصف القرفة للزينة .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب ضع الكرنب والبقدونس في المطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس مع الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

مشروب لتقوية البنكرياس

٣ ورقة خس ضع أوراق الخس في المطحنة مع
٤ - ٥ جزر الجزر والفول الأخضر ثم أصف
حزمة صغيرة من الفول الأخضر كرنب بروكسل .
٢ كرنب بروكسل

مشروب منخفض السكر

١ تفاحة منزوعة البذور قم بعصر التفاح والليمون . ثم ضع
١/٢ ليمونة العصير في كوب طويل وامأله حتى
بعض الماء نهايته بالماء .

مشروب الخيار المهدىء

١ طماطم	قم بعصر الطماطم وضع العصير
١ خيار	ليتجمد فى شكل مكعبات، ثم قم
٢ ساق كرفس	بعصر الخيار والكرفس وضعهم فى
بقدونس للزينة	كوب ثم أضف مكعبات الطماطم
	وقم بتزيينها بالبقدونس .

مشروبات الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ	ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة
٣ ساق كرفس	ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم
٢ ساق هليون	بخلط العصير فى كوب طويل وأضف
١ طماطم كبيرة	الطماطم للزينة .
١ طماطم صغيرة للزينة	

INDIGESTION

عسر الهضم

إن عسر الهضم أو التخمة هو المصطلح الذى يصف أعراض القلق الذى يصاحب اضطراب الهضم . قد تشمل الأعراض ألم فى البطن ، وشعور بحرقان فى الجوف ، والشعور بالشبع ، والغثيان . لقد قمنا بذكر بعض الصفات البسيطة ، ولكن تذكر أنه يجب اكتشاف سبب الأعراض وعلاجها إذا كنت تريد الشفاء الدائم . قد يتسبب التوتر أو الأكل بسرعة أو عدم مضغ الطعام جيداً فى عسر الهضم ، كما يمكن أن يتسبب فيه أيضاً تناول الأطعمة الغنية بالدهون ، والإفراط فى تناول الطعام ، واستخدام الأدوية (وذلك يشمل الإفراط

فى تناول الأسبرين) ، وشرب المزيد من الكحول ، والتدخين (حمض الهيدروكلوريك) . قد يكون عسر الهضم دلالة على وجود مشكلة أكثر خطورة ، لذلك فإذا استمر فعليك بزيارة طبيبك .

نصائح عامة

قد تفيد أساليب التخلص من التوتر والحد من التبغ والكحول ، فهاتان المادتان تزيدان من توتر المعدة . عليك باستشارة الطبيب لزيادة إفراز حامض المعدة .

تعديل النظام الغذائى

١. اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك بتناول وجبات صغيرة ومتعددة فى جو من الاسترخاء ، كما يجب مضغ الطعام جيداً . عليك بتناول الطعام ببطء فى فترات التوتر .
٣. عليك بتجنب القهوة والتي قد تسبب أعراض عسر الهضم ، والتي قد يمكن فهمها خطأ على أنها أعراض للقرحة . يجب تجنب القهوة بجميع أنواعها ، حتى التى لا تحتوى على الكافيين .
٤. إذا كان انخفاض حامض المعدة (الهيدروكلوريك) هو المشكلة فيجب أن تتناول القليل من السوائل أو تمنع تناولها تماماً أثناء الوجبات ، باستثناء عصير الأناناس والباباى . يحتوى عصير الأناناس على إنزيم هاضم للبروتين يسمى البروميلين ، كما أن الباباى مصدر هام لإنزيم باباين . وكلا منهما يعد من مساعدى الهضم .
٥. عليك بتناول كوب من الماء به نكهة عصير الليمون قبل الوجبات بنصف ساعة . يعد عصير الليمون الطازج من الأشياء الفاتحة للشهية ، كما أنه يزيد من إفرازات المعدة واللعب .
٦. يمكن السيطرة على الشعور بالحموضة والذى ينتج عن وصول حامض المعدة إلى المرئ بالإقلال من الكحول ، والقهوة ، والشيكولاتة والمواد الطاردة للغازات مثل زيوت النعناع والزنجبيل . فهذه المواد تعمل عند

بعض الأفراد على إرخاء عضلات المعدة العليا مما يسمح بتسرب حامض المعدة .

٧. إذا كانت غازات الأمعاء تسبب الألم ؛ فيمكنك استخدام طارد الغازات للشعور بالراحة مثل زيت النعناع. وللتخلص من الغازات التي تسببها الخضروات فعليك بتناول إنزيم يسمى " بينو " وهو يصنع عن طريق شركة لاكتيد ، وهو متاح في الصيدليات المحلية أو المتاجر التي تتعامل في الأغذية الصحية .

٨. عليك بشراء وتخزين المزيد من جذر الزنجبيل . فلقد كان يستخدم منذ آلاف السنين كطارد للغازات ، كما أنه يستخدم كعلاج لغثيان الصباح عند السيدات الحوامل ولمنع دوار الحركة . ولقد أوضحت بعض التقارير الحديثة أن الزنجبيل يحمي بطانة المعدة من التأثيرات المدمرة للأدوية المضادة للالتهابات مثل الأسبرين والنابروكسين .

٩. عليك باحتساء عصير الكرنب . فإن العامل على علاج القرحة في عصير الكرنب الطازج يعمل أيضاً وبصورة جيدة مع المعدة . (لزيد من المعلومات راجع القرح في الجزء الثاني) .

١٠. عليك بتناول الموز . لقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الموز يمكن أن يحمي المعدة من حامض المعدة " الهيدروكلوريك " .

١١. راجع التهاب القولون والإسهال في الجزء الثاني أيضاً.

مواد غذائية مساعدة

□ يعد البروميلين إنزيماً هاضماً للبروتين .

□ يعد الباباين إنزيماً هاضماً للبروتين .

عصائر مفيدة

□ كرنب ، كرفس - مصادر غنية بعناصر معالجة للقرحة .

□ زنجبيل - يحتوى على طارد للغازات ، كما يحمي المعدة .

□ الأناناس - المصدر الوحيد لإنزيم البروميلين .

- الباباي - العصير الطازج من الفاكهة غير الناضجة يحتوى على إنزيم الباباين .
- الكيوى - يحتوى العصير الطازج على إنزيم هاضم .
- الليمون - فاتح للشهية .

وصفات عصائر مقترحة / عسر الهضم

عصير الليمون

- ١ ليمونة صغيرة ضع الليمون فى مطحنة ثم ضع
بعض الماء العصير فى كوب طويل واملاه حتى
نهايته بالماء .

مخفف الحموضة

- ١ رأس كرنب قم بعصر الخضروات . عليك
١ ساق كرفس باحتساء العصير ثلاث مرات يومياً .
- ٢ جزر

خليط فواكه المنطقة الحارة

- ١ باباي غير ناضجة منزوعة القشرة قم بعصر الباباي . وضع الزنجبيل
١ شريحة جذر زنجبيل والكثيرى فى مطحنة .
- ١ كمثرى

عصير الكيوى

- ١ كيوى غير ناضجة منزوعة القشرة ضع الكيوى فى المطحنة مع التفاح
 ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور والعنب . ضع العصير فى كوب
 وأضف شريحة الكيوى للزينة .
 عنقود صغير من العنب
 شريحة كيوى للزينة

عصير خفيف

- ١/ برتقالة منزوعة القشرة ضع البرتقال مع الباباي فى
 المطحنة . ضع العصير مع الموز فى
 ١/ باباي منزوعة القشرة
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
 الخلاط حتى يمتزجا . ثم قم بإضافة
 البرتقال للزينة .
 ١ ثمرة موز
 شرائح برتقال للزينة

مشروب مساعد على الهضم

- ١/ أناناس غير منزوع القشرة قم بعصر الأناناس وتناوله مع
 الوجبات على أنه السائل الوحيد .

عصير الزنجبيل

- ١/ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح
 ١ تفاحة منزوعة البذور ثم ضع العصير فى كوب ثم املاه
 حتى نهايته بالماء .
 بعض الماء

عصير الخضروات

قم بعصر الخضروات ثم أضف البقدونس للزينة .	١ رأس كرنب ٢ ساق كرفس ١ زهرة بروكلي بقدونس للزينة
--	--

INFECTION

العدوى

العدوى هي غزو الجسم بواسطة ميكروب غريب . يوجد في الجسم جيش تم تصميمه للتعرف على الكائنات التي تغزوه وتدميرها . هذا الجيش يسمى جهاز المناعة . ومثل جميع الجيوش فإن جهاز المناعة يقوى عن طريق المدة لذلك عليك أن تحافظ عليه وتزيد من المؤن الخاصه به ؛ وذلك باستخدام القائمة الموضحة فيما بعد . تذكر أن الأدوية غير المصرح بها لعلاج الأنفلونزا تعمل عن طريق إخفاء أعراضها . إن العلاج الطبيعى المذكور هنا يعمل عن طريق تقوية جنود المناعة لديك لكي يتمكنوا من حماية خلاياك من العدوى بشكل أكثر فاعلية .

نصائح عامة

عندما تكون مريضاً عليك بالراحة فى الفراش قدر الإمكان . فالنوم يعطى للجهاز المناعى الفرصة لتجديد نفسه . إذا لم تستجب الكحة ، أو احتقان الحلق ، أو الحمى للعلاج الموجود هنا ؛ فإن عليك باستدعاء الطبيب . قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية لعلاج العدوى بالبكتيريا ، ولكن بما أن هذه المضادات تدمر البكتيريا النافعة فى القولون فيجب أن يشمل نظامك الغذائى على مصادر البكتيريا اللبنية . إن تناول الأسبرين يعد مصاحباً

لاضطراب نادر يسمى " متلازمة راي " ، والتي تصيب الأفراد أقل من ثمانية عشر عاماً ، لذلك لا يجب أن يتناوله الأطفال الذين لديهم أى نوع من أنواع العدوى .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائي المقوى للمناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
- ٢ . عليك بالحد من كميات الأطعمة أو المشروبات ذات النكهة الحلوة ومنها عصائر الفاكهة . نعم يجب عليك ذلك ، حتى عصير البرتقال ممنوع عندما تكون مصاباً بالعدوى . وذلك لأن السكر يقلل من قدرة خلايا الدم البيضاء على تدمير البكتيريا والفيروسات .
- ٣ . عليك بتناول كميات كبيرة من السوائل ، مثل عصائر الخضروات المخففة أو الماء . يعد صيام العصائر مفيداً فى اليوم الأول والثانى لهؤلاء ممن تجاوزوا سن السابعة عشر . (راجع صفحة ٣٦٧)
- ٤ . عليك بإضافة الثوم إلى غذائك . فإن عنصر الليسين الموجود بالثوم يعد مضاداً حيوياً فعالاً .
- ٥ . عليك بزيادة تناول الكرنب والذي يحث الجسم على إنتاج المضادات للبكتيريا والفيروسات . فإن الكرنب يقوم بقتل الفيروسات والبكتيريا فى أنبوب الاختبار .
- ٦ . يعد الأنثوسيانين أحد مركبات المواد الغذائية والذي يحتوى على مضادات للبكتيريا والفيروسات . وتوجد هذه المركبات بكثرة فى العنب البرى والزبيب .
- ٧ . يعد حامض التانيك " TANNINS " مركباً آخر يقوم بقتل الفيروسات فى أنبوب الاختبار . هذا الحامض له فاعلية خاصة فى قتل فيروس الحلاى البسيط .
- ٨ . عليك بزيادة تناول التفاح وعصير التفاح والذي يرتبط بخفض نسبة الإصابة بالزكام بين طلبة الجامعة . فلقد تم اكتشاف أن عصير التفاح له خصائص مضادة للفيروسات .

٩. راجع أيضاً داء الكانديدا ، ومتلازمة الإجهاد المزمن ، والزكام ، والحلأ البسيط الأول والثاني ، واحتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- يتم فقدان البوتاسيوم أثناء الحمى ، والقىء ، والإسهال .
- يتم فقدان الصوديوم أثناء الحمى ، والقىء ، والإسهال .
- يقوم فيتامين ج بتحفيز الجهاز المناعى بطرق مختلفة ، بالإضافة إلى أنه مضاد للبكتريا والفيروسات .
- تقوى الفلافونويدات من تأثير فيتامين ج ، كما أنه لها خصائص مضادة للفيروسات.
- يعد الزنك ضرورياً لتنظيم مهام الجهاز المناعى فى قتل الخلايا .

عصائر مفيدة

- عنب برى ، زبيب - يحتوى على عوامل مضادة للبكتريا والإسهال .
- عنب ، تفاح ، كرنب - يحتوى على مركبات مضادة للبكتريا والفيروسات.
- الثوم - يعد من أقوى المضادات الحيوية الطبيعية .
- الأناناس - يحتوى العصير على إنزيم البروميلين الذى يعد عاملاً مضاداً للالتهاب فى حالة التهاب الحلق .
- كرفس ، جزر ، بنجر سويسرى - مصادر غنية بالبوتاسيوم والصوديوم .
- كرنب ، فلفل أحمر ، أوراق كرنب - مصادر غنية بفيتامين ج منخفض السكريات .
- طماطم ، كرنب ، فلفل - مصادر غنية بالفلافونويدات منخفضة السكريات .
- جزر ، كرنب ، سبانخ - مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين منخفضة السكريات .
- زنجبيل ، بقونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / العدوى

مشروب مقوى للمناعة

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع أوراق البقدونس في المطحنة مع |
| ١ فص ثوم | الثوم ثم أضف الجزر والكرفس . |
| ٥ جزر | |
| ٣ عود كرفس | |

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | ضع أوراق البقدونس والسبانخ في |
| حزمة صغيرة من السبانخ | المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس . |
| ٤ - ٥ جزر | |
| ٢ عود كرفس | |

كوكتيل العيد

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ١ تفاحة منزوعة البذور | ضع التفاح والعنب في المطحنة ثم |
| حفنة كبيرة من العنب | أضف الليمون . |
| ١ ليمونة | |

مشروب النعناع والعنب

- حزمة صغيرة من النعناع
 ١ بانست (٠,٤٧ لتر) من العنب
 ضع النعناع فى المطحنة مع العنب .
 ضع العصير فى كوب طويل واملاه
 حتى نهايته بالماء . قم يتزيينه
 بالنعناع .
 بعض الماء
 نعناع للزينة

مشروب منخفض السكر

- ١ تفاحة منزوعة البذور
 قم بعصر التفاح والليمون . ضع
 العصير فى كوب واملاه حتى نهايته
 بالماء
 بعض الماء
 ٤ ليمونة

قشدة الكريز الحلوة والحمضية

- ١ كوب من الكريز
 قم بعصر الكريز وضعه مع الزبادى
 فى الخلاط حتى يمتزجا .
 ٤ أوقيات من الزبادى منزوع الدسم

مشروب برووتين الأناناس

- ٣ شرائح من الأناناس غير منزوع
 لبن الصويا والموز ومسحوق البروتين
 فى الخلاط لكى يمتزجوا . ضع
 العصير فى كوب طويل ثم أضف
 شرائح الأناناس للزينة .
 ١ ثمرة موز ناضجة
 ٢ - ٣ ملعقة طعام من مسحوق
 البروتين
 شرائح أناناس للزينة

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
وضعهم فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس . ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
برفق ثم قم بتزيينها بقطع الخبز
المقرمش .

الالتهابات

INFLAMATION

الالتهابات هى رد فعل الأنسجة الحية للجروح ، وقد تتكون الجروح عن طريق البكتيريا أو الفيروسات ، أو الجراحة أو الحوادث . إننا جميعا نعرف أعراض الالتهابات - الإحمرار، والألم ، والورم ، وارتفاع درجة الحرارة . إن هذه الأعراض لا تعد نتيجة للجرح نفسه ، ولكنها نتيجة لتعبئة جهاز الحماية فى الجسم - وهو جيش المناعة - لجلب المساعدة للمناطق المصابة. قد يكون الالتهاب شيئاً مفيداً (عندما تكون مصاباً بعدوى بكتيرية) أو ضاراً (كما فى حالة التهاب المفاصل) . يمكن لطرق العلاج الطبيعية التالية أن تساعد فى تقليل الالتهابات والآثار المؤلمة ، وذلك دون تقليل العوامل المساعدة للاستجابة .

نصائح عامة

يجب أن تجرب الراحة ، والثلج ، والحماية للتخلص من الالتهابات التى تسببها الجروح . عليك بإرخاء الجزء المصاب ، ووضع الثلج عليه لمدة ثلاثين

دقيقة ثم بعد ذلك يجب حماية المنطقة الملتهبة إلى أن ترى الطبيب . يمكن وضع الثلج لمدة ثلاثين دقيقة ثم إزالته لمدة خمس عشر دقائق ثم وضعه مرة أخرى ، وذلك لمدة ثمانى ساعات فى حالة استمرار الورم . بعد أول أربع وعشرين ساعة يمكن وضع أشياء ساخنة .

أما الالتهابات التى يتسبب فيها المرض - مثل أمراض المناعة الذاتية ومنها التهاب المفاصل - فإن نظام الوجبات الإسقاطية قد يحدد الأطعمة التى تسبب الحساسية . والالتهاب فى هذه الحالة يكون نتيجة لاستجابة الجهاز المناعى لغزو وهمى . إن الإفراط فى استجابة الجهاز المناعى بسبب الحساسية يزيد من سوء الأعراض ، وذلك ما اكتشفه بعض الباحثين حديثاً .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للجهاز المناعى . (راجع صفحة ٣٥٧) .

٢. إذا ما ساورك الشك فى أن الحساسية قد تزيد من خطورة حالتك ؛ فعليك بتجربة نظام الوجبات الإسقاطية . (راجع صفحة ٣٦١) .

٣. تناول غذاءً غنياً بأسمك المياه الباردة مثل الماكريل ، والرنجة ، والسلمون . ففى أحد الدراسات تم اكتشاف أن الأحماض الدهنية الموجودة بهذه الأسماك تقلل من أعراض التهابات الجلد .

٤. أضف الزنجبيل إلى نظامك الغذائى . قد يحمى الزنجبيل المعدة من القرع التى تتسبب فيها الأدوية المضادة للالتهابات . كما أن للزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات .

٥. أضف الأناناس إلى نظامك الغذائى . فإن إنزيم البروميلين الموجود فى الأناناس الطازج فقط به خصائص مضادة للالتهاب . وكلما كان هناك التهاب عليك أن تتناول الأناناس .

٦. فى حالة التجاوييف المتورمة ؛ عليك بتجنب منتجات الألبان ، ماعدا الزبادى منزوع الدسم ، وعليك بتناول السوائل الساخنة لتقليل الاحتقان والضغط على التجوييف .

٧. راجع أيضاً التهاب المفاصل ، وضيق النفق الرسغى ، واحتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- تمنع الفلافونويدات تحرر الهستامين وهى المادة التى تتحرر كاستجابة للدوى أو كرد فعل للحساسية .
- يقوم فيتامين ج بتقوية غشاء الخلية ، كما يحتوى على مضاد لمادة الهستامين .
- ليفيتامين هـ خصائص مضادة للالتهابات .
- يشارك الزنك فى العديد من العمليات المضادة للالتهاب .
- توجد الأحماض الدهنية فى أسماك المياه الباردة وهى تقلل من الالتهابات ؛ وذلك عن طريق تقليل تكوين البروستجلاندين .
- الأحماض الدهنية تقلل من ازدياد الالتهابات .

عصائر مفيدة

- الزنجبيل - عامل مضاد للالتهاب ، كما أن جذر الزنجبيل يحمى المعدة من الأدوية المضادة للالتهابات .
- الأناناس - يحتوى على إنزيم البروميلين المضاد للالتهابات.
- فلفل أحمر، بقونس ، برتقال - مصادر غنية بالفلافونويدات وفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، كيوى - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بقونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الالتهابات

خليط فواكه هاواي

٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة قم بعصر الأناناس ، وضع الزنجبيل
 ١ شريحة جذر زنجبيل في مطحنة مع الكمثرى . ضع
 ١ كمثرى العصير في كوب طويل واملاه إلى
 بعض الماء الفوار . وقم بإضافة
 شرائح أناناس للزينة .

زنجبيل مطحون

١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل في مطحنة ثم أضف
 ٤ - ٥ جزر الجزر والتفاح .
 ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروبات الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ مع الكرفس في مطحنة
 ٣ ساق كرفس ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم
 ٢ ساق هليون بخلط العصير في كوب طويل وأضف
 ١ طماطم كبيرة الطماطم للزينة .
 ١ طماطم صغيرة للزينة

سلطة خفيفة

- ١ ورقة كرنب
 ١ ورقة لفت
 حزمة صغيرة من السبانخ
 ٢ طماطم
 ١ طماطم صغيرة للزينة
- ضع أوراق الكرنب وأوراق اللفت
 والسبانخ في المطحنة مع الطماطم .
 ثم قم بتزيينها بالطماطم الصغيرة .

شاي البرتقال المتبل

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ١ برتقالة منزوعة القشرة
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
 بعض الماء
 ساق قرفة للزينة
- ضع الزنجبيل والبرتقال في المطحنة
 ثم ضع ٢ أوقية من العصير في كوب
 واملاؤه بماء مغلي . ثم أضف القرفة
 للزينة .

عصير الثوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس
- ضع البقدونس في المطحنة مع الثوم
 ثم أضف الجزر والكرفس .

INSOMNIA

الأرق

يعرف الأرق بصعوبة النوم أو تكرار الاستيقاظ مبكراً . هذه المشكلة تصيب العديد من الأفراد في بعض الوقت . وتمثل المشاكل النفسية ٥٠ ٪ من أسباب صعوبة النوم . كما أن بعض الأدوية مثل مستحضرات الغدة الدرقية والكافيين والكحول يمكن أن تمنع النوم أو تجعله غير مستقر .

نصائح عامة

عليك باستخدام كل شيء يكون آمناً لعلاج هذا المرض . وتساعد ممارسة الرياضة بانتظام على النوم بعمق كما أنها وسيلة لتخفيف التوتر اليومي . كما أن التعامل مع المشاكل النفسية عن طريق استشارة المتخصصين فكرة جيدة . فإذا كنت تأخذ أى عقاقير؛ فعليك أن تسأل الطبيب أو الصيدلى إذا ما كان هذا الدواء يسبب الأرق أم لا .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . عليك بالامتناع عن تناول المشروبات المحتوية على الكافيين فى غذائك مثل القهوة والشاى والكولا . واستبدلهم بالعصائر المهدئة للأعصاب والمذكورة فيما بعد .
- ٣ . لا تتناول الكحوليات . فالبعض يتناولون كوباً أو اثنين فى وقت النوم للاسترخاء . قد يجعلك ذلك تنام ، ولكنه أيضاً قد يجعلك تستيقظ بعد ساعات قليلة لأن الكحول يتسبب فى الأرق .
- ٤ . عليك أن تأخذ فى الاعتبار أن نقص سكر الدم أثناء المساء قد يكون السبب فى المشكلة . راجع نقص سكر الدم فى الجزء الثانى .

٥. تناول عصيراً غنياً بالجلوكوز أو السكروز قبل الذهاب للفراش . فقد يساعد ذلك على زيادة مستوى السيروتونين ، وهي مادة كيميائية فى المخ تحث على النوم . عليك بتجربة هذه الطريقة ، ولكن إذا تأكدت من أن نقص سكر الدم ليس هو السبب .

مواد غذائية مساعدة

- يعد كل من النياسين ، وفيتامين ب ٦ ، والمغنسيوم عوامل لتحويل الحامض الأمينى التريبتوفان إلى السيروتونين الذى يحث على النوم .
- يساعد الكالسيوم فى إرخاء العضلات .
- قد يساعد ملح حمض الفوليك فى تخفيف آلام القدم وهى مشكلة قد تسبب الأرق .

عصائر مفيدة

- بروكلى ، طماطم ، جزر - مصادر غنية بالنياسين .
- سبانخ ، جزر ، بازلاء - مصادر غنية بفيتامين ب ٦ .
- بقونس ، أوراق البنجر ، توت برى - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلى - مصادر غنية بالكالسيوم .
- هليون ، سبانخ ، كرنب - مصادر غنية بملح حمض الفوليك .
- خس ، كرفس - علاج معروف للأرق .
- عنب ، أناناس - مصادر غنية بالجلوكوز والسكروز .

وصفات عصائر مقترحة / الأرق

مشروب للمساعدة على النوم

ضع الخس مع الكرفس فى المطحنة وتناوله قبل النوم بثلاثين دقيقة .

٣ - ٤ ورق خس

١ ساق كرفس

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقات كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى مطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس مع الجذر والتفاح .
- ٤ - ٥ جزر
١/ تفاحة منزوعة البذور

مشروبات الخضروات

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة
٣ ساق كرفس ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم
٢ ساق هليون بخلط العصير فى كوب طويل وأضف
١ طماطم كبيرة الطماطم للزينة .
- ١ طماطم صغيرة للزينة

مشروب الماغنسيوم الحلو

- ١ بانن (٠,٤٧ لتر) من قم بعصر التوت وضع العصير مع الموز و
التوت البرى الصويا فى الخلاط مع الخميرة ثم قم
١ ثمرة موز ناضجة بتزيينه بالتوت . تناوله قبل النوم بساعة .
- ٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

مشروب مهدئ للأعصاب

١ ساق كرفس قم بعصر الكرفس مع الجزر وتناوله
٣ - ٤ جزر قبل النوم بساعة .

مشروب البروميلين المميز

½ أناناس غير منزوعة القشرة ضع الأناناس في مطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلي قم بوضع الكرنب والثوم
١ فص ثوم في مطحنة ثم أضف الجزر
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم أو الطماطم . ثم ضع
٢ عود كرفس الكرفس والقليل الأخضر .
½ قليل أخضر

متلازمة تهيج الأمعاء

IRRITABLE BOWEL SYNDROME

راجع التهاب القولون .

قلة السكر في الدم

LOW BLOOD SUGAR

راجع انخفاض سكر الدم .

LYME DISEASE

مرض لايم

تم اشتقاق اسم هذا المرض من مدينة " لايم " بولاية " كونكتيكت " ، وهى أول مكان تم اكتشاف المرض فيه . ويكثر هذا المرض فى الأماكن التى يعيش فيها الأطباء التى لها ذيل أبيض . فهذا الطبيب يحمل حشرة القردة التى تنقل المرض . ويمكن للحيوانات الأليفة أن تنقل هذا المرض إلى المنازل حيث يقطن البشر . كما أن المشى فى الغابات قد يجعل الإنسان عرضة لهذه الحشرة . إن المسئول الأول فى أمريكا الشرقية هو فأر الحقول ذو الأقدام البيضاء ، أما فى أمريكا الغربية فيتم حمل القردة عن طريق الأرنب البرى والسحلية . وإذا لم يتم اكتشاف لدغة هذه الحشرة فقد يظهر المرض . إن أول ما يظهر من علامات المرض بعد أيام قليلة من اللدغة هو ظهور طفح جلدى ، ويتبعه بثور حمراء على الجلد . وهناك احتمال للإصابة بالحمى والرعشة والغثيان والقيء . إنه لمن الضرورى أن تذهب لاستشارة الطبيب عندما تظهر هذه الأعراض . فسوف يقوم بعمل تحليل دم لمعرفة الحالة . أما إذا لم يتم العلاج فقد يؤدى مرض لايم إلى التهاب المفاصل ، وخلل فى شرايين القلب والجهاز العصبى المركزى . والعلامات الدالة على هذا تشمل الإرهاق ، وأعراض شبيهة بالأنفلونزا ، وتيبس العنق ، والصداع ، والقيء ، والغثيان .

نصائح عامة

يوجد الآن علاج لمرض لايم وهو مضاد حيوى . هذا بالإضافة إلى أنه يمكنك تقوية جهازك المناعى عن طريق الغذاء . ولكى تخفف من ألم المفاصل فعليك بالتدفئة عن طريق الحمامات الساخنة . وأخيراً عليك أن تتجنب المواقف التى تسبب القلق قدر الإمكان وذلك لأن لها تأثيراً سيئاً على الجهاز المناعى .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي المقوى للمناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. عليك بتجنب جميع السكريات البسيطة والتي تحتوى على الجلوكوز ، والفركتوز ، والسكرز ، والعسل ، وشراب الإسفندان ، وعصير الفاكهة المركز ، وشراب الذرة الصفراء ، وسكر العنب ، وجميع المحليات الأخرى . كما يجب تجنب عصير البرتقال لما به من نسب عالية من السكر . فالسكريات تضعف الجهاز المناعى . عليك أن تتجنب المحليات الصناعية أيضاً . وعليك أن تعرف أيضاً أن ذلك لمصلحة أسنانك . أما إذا ما زلت تشتهى الحلويات فعليك أن تحاول التخلص من ذلك عن طريق اتباع النظام الغذائى (راجع الاشتهااء فى الجزء الثانى) .
٣. عليك بإضافة المزيد من الثوم وجذر الزنجبيل إلى نظامك الغذائى . فهذه الأطعمة تعمل كمضادات حيوية طبيعية ، كما أنها تقوى المناعة .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تقوم مادة البييتاكاروتين والتي يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ بتقوية جهاز المناعة ، كما أنها من مضادات الأكسدة .
- ☐ ينتج نقص فيتامين ب٦ عن ضعف المناعة .
- ☐ فيتامين ج هو أول ما يتم استنفاده من كرات الدم البيضاء (فهو خط الدفاع الأول) عند الإصابة . كما أن له خصائص مضادة للبكتريا والفيروسات .
- ☐ يعد فيتامين هـ من مضادات الأكسدة الهامة .
- ☐ يعد الزنك غذاءً حيويًا لتقوية المناعة .
- ☐ يعد السيلينيوم من مضادات الأكسدة .
- ☐ يعد الكلوروفيل مادة مفيدة ومنقية للدم .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب ، سبانخ ، فلفل - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلي - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- جذر زنجبيل ، بقدونس ، بوتاسيوم ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- لفت ، ثوم ، فجل ، عنب - مصادر غنية بالسليوم .
- خضروات خضراء - مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / مرض لايم

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر الجزر والتفاح .
- ١ تفاحة منزوعة البذور

عصير مقوى للمناعة

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس في المطحنة مع
١ فص ثوم الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .
- ٥ جزر
- ٣ عود كرفس

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلي
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١/٢ فلفل أخضر
- ضع الكرنب والثوم في المطحنة ثم
 أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير سلطة الطماطم

- حزمة صغيرة من السبانخ
 حزمة صغيرة من البقدونس
 ٢ طماطم
 ١/٢ فلفل أخضر
 صلصة الفلفل الأحمر
- ضع السبانخ والبقدونس في المطحنة
 مع الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف
 صلصة الفلفل الأحمر .

كوكتيل العيد

- ٢ تفاحة منزوعة البذور
 ١ عنقود كبير من العنب
 ١ ليمونة
- ضع التفاح والعنب مع الليمون في
 المطحنة .

مشروب المعادن

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس واللفت
٢ ورقة لفت والكرنب ثم ضعهم فى المطحنة مع
١ ورقة كرنب الجزر .
٤ - ٥ جزر

MEMORY LOSS

فقدان الذاكرة

إننا نعانى فى بعض الأوقات من فقدان فى قدراتنا العقلية دون سبب واضح . وللأسف فإنه من المعروف أن فقدان الذاكرة وضعف القدرة على التفكير يعد شيئاً طبيعياً عند كبار السن . إن ذلك يعد هراء ، فالخ عضو فى غاية الحساسية بالنسبة للحالة الصحية العامة للجسم . فعندما ينهار الجسم ؛ فإنه من الطبيعى أن يتبعه المخ . ومما يؤدى إلى مشاكل فى الذاكرة هو سوء النظام الغذائى ، وعدم توازن الهرمونات ، واضطرابات إفرازات الغدد ، وسموم المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزئبق . فإذا كنت تقضى ساعة تبحث عن نظارة الشمس الموجودة على رأسك ؛ فعليك أن تجرب بعض الأفكار التالية ، فقد تساعدك .

نصائح عامة

إن التوتر والأطعمة المسببة للحساسية ونقص سكر الدم كل ذلك قد يؤدى إلى اضطراب فى التفكير ، وقد يعود ذلك فى بعض الأحيان إلى نقص الفيتامين . ففى الأعوام الأخيرة لم يتم تناول فيتامين ب١٢ بالقدر الكافى ، ولقد ترك الغذاء التكميلى عن طريق الحقن أثر عظيم على المخ . فإذا ساورك

الشك في وجود اضطراب جسدى مثل عدم توازن الهرمونات أو سُموم المعادن الثقيلة ؛ فعليك باستشارة طبيبك .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) فسوف يساعدك على إعادة بناء الجسم والمخ .
٢. إذا كنت بحاجة لتذكر ما تقرأه فعليك بتناول غذاء غنى بالدهون ؛ وذلك لأن الدهون تحرر الناقل العصبى النشط لهرمون الذاكرة والذى قد يساعدك علي تذكر المعلومات فى ذاكرتك . تعد زبدة الفول السودانى والبذور مواداً غذائية جيدة ؛ وذلك لاحتوائهم على زيوت صحية .
٣. راجع الحساسية ، ونقص سكر الدم ، والتوتر فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- عادة ما يسمى الثيامين بفيتامين الأعصاب . فأى نقص ولو بسيط فى هذه المادة يصاحبه خلل فى أنشطة المخ . وتعد الخميرة ، وسويداء القمح ، وبذور عباد الشمس غنية بالثيامين .
- عادة ما يرتبط الريبوفلافين بالقدرة العقلية . فالأشخاص الذين لديهم كميات مناسبة من فيتامين ب يؤدون فى اختبارات الذاكرة أفضل من الأشخاص الذين يعانون من نقص فى فيتامين ب .
- دائماً ما يرتبط الكاروتين بالذاكرة القوية . فإن الأشخاص ممن لديهم كم مناسب من هذا الصبغ يؤدون فى اختبارات التفكير والمعرفة أفضل ممن يعانون من نقص فيه ولو كان بسيطاً .
- عادة ما يرتبط نقص فيتامين ب١٢ بمشاكل الذاكرة . فإن نقص مستويات هذا الفيتامين عادة ما تؤثر على نتائج الاختبارات . وبعد البروتين الحيوانى من أفضل مصادر هذا الفيتامين .
- عادة ما يرتبط نقص ملح حامض الفوليك بمشاكل الذاكرة . ونقص مستويات هذه المادة يؤثر على نتائج الاختبارات .

- عادة ما يرتبط الحديد بالقدرات العقلية المتميزة . ولقد ظهر أن كبار السن ممن لديهم مستويات جيدة من الحديد لهم نفس نشاط المخ مثل الشباب الصغار .
- يزيد فيتامين ج من امتصاص الحديد .

عناصر مفيدة

- ورق كرنب ملفوف ، كرنب ، بقdonس - مصادر غنية بالريبوفلافين .
- جزر ، كرنب ، كانتلوب - مصادر غنية بالكاروتين .
- هليون ، سبانخ ، كرنب - مصادر غنية بملح حامض الفوليك .
- كرنب ، بقdonس - مصادر غنية بالحديد .
- فلفل أحمر ، كرنب ، بقdonس - مصادر غنية بفيتامين ج .

وصفات عناصر مقترحة / فقدان الذاكرة

مشروب الخوخ

٢ ثمرة خوخ غير ناضجين منزوعى قم بعصر الخوخ والليمون ثم يضرب النواة
المصير مع الوز والخميرة فى الخلط .

١ - ٢ ليمونة

١ ثمرة موز ناضجة

١ ملعقة خميرة

عصير الكانتلوب

١/٢ كانتلوب غير منزوع القشرة قم بتقطيع الكانتلوب ثم ضع الشرائح فى الطحنة .

خليط الخضروات

- ١ ورقة كرنب كبيرة
٢-٣ تفاحة منزوعة البذور
شرائح ليمون للزينة
- ضع الكرنب فى المطحنة ثم أضف
التفاح ، وضع شرائح الليمون للزينة.
والمدهش أنك لن تشعر بطعم
الكرنب .

مشروب مقوى للمخ

- ١ تفاحة كبيرة منزوعة البذور
١ كوب من تفاح الأكاجو
(CASHEW NUTS)
- قم بعصر التفاح وضعه مع تفاح الأكاجو
فى الخلاط . ثم برده إلى أن يصبح سميكاً
ثم ضعه على بسكويت مصنوع من القمح
الكامل.

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
وضعه فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس . ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع
الخبز المقرمش .

مشروب المعادن

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس واللفت
٢ ورقة لفت والكرنب . ثم ضعهم فى الطحونة مع
الجزر .
٤ - ٥ جزر
١ ورقة كرنب

مشروب الخضروات القوي

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ مع الكرفس فى
الطحونة ثم قم بعصر الهليون
٣ ساق كرفس والطماطم وقم بخلط العصير فى كوب
٢ ساق هليون كبير وأضف الطماطم للزينة .
١ طماطم كبيرة
١ طماطم صغيرة للزينة

MENOPAUSAL SYMPTOMS انقطاع الحيض

إن انقطاع الحيض هى الفترة التى تتوقف فيها المرأة عن إنتاج البويضات . وعلى عكس ما هو معروف فإن جسم المرأة لا يتوقف عن إفراز الهرمونات بعد هذه الفترة . ومع ذلك فإن مستويات إفراز هرمون الإستروجين تنخفض إلى عُشر ما كانت عليه قبل ذلك . وهذا النقص فى الإستروجين هو ما يعتقد أنه السبب فى ظهور أعراض انقطاع الحيض ومنها الإحساس بالحرارة ، والعرق ليلاً ، وجفاف المهبل وهى أكثر المشاكل شيوعاً . يمكن أن يحد النظام الغذائى من هذه الأعراض . لذلك يجب عليك استخدام العصارة لعمل " تغيير فى حياتك " . تغيير إلى الأفضل .

نصائح عامة

إن احتمالات الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام تزداد بعد انقطاع الحيض . لذلك يجب أن تعرفي المزيد عن هذه الاضطرابات كما يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من خطورتها . (راجعي تصلب الشرايين وهشاشة العظام في الجزء الثاني) . إن الزيوت الذائبة في الماء تساعد على تخفيف جفاف المهبل . لقد وجدت بعض السيدات أن الحقن تعالج الإحساس بالحرارة . والأهم من ذلك هو الخروج والمشى . فالتمارين الرياضية تمنع الإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . عليك بزيادة تناول الأطعمة التي تحتوى على فول الصويا . فهي تحتوى على الإستروجين التي تكمل الإستروجين الذى يفرزه المبيض .
- ٣ . عليك بالحد من تناول الدهون . فسوف يقلل ذلك من احتمالات الإصابة بأمراض القلب .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تساعد الفلافونويدات على الحد من الأعراض .
- ☐ قد يخفف فيتامين هـ من الإحساس بالحرارة . وتعد بذور عباد الشمس ، واللوز ، وسويداء القمح مصادر غنية بهذا الفيتامين .
- ☐ يشارك الماغنسيوم فى تكوين العظام ويقيها هشاشة العظام .
- ☐ يشارك الكالسيوم فى تكوين العظام ويقيها من هشاشة العظام .

عصائر مفيدة

- يرتقال ، طماطم ، كرنب ، جريب فروت - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- سبانخ ، هليون ، كيوى - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- أوراق الكرنب ، بقدونس ، توت برى - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- كرنب ، أوراق الكرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالكالسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / انقطاع الحيض

مشروب الكالسيوم الحلو

- ١ بانن (١,٤٧ لتر) فراولة قومي بعصر الفراولة وضعيها مع عصير
٦ أوقيات من عصير الصويا الصويا في الخلاط حتى تذوب . ثم قومي
بتزيينها بالفراولة .

مشروب مخفف للتوتر

- ١ ورقة كرنب ضعى أوراق الكرنب مع البقدونس فى
١ ورقة كرنب ملفوف المطحنة مع الكرفس والجزر . ثم
حزمة صغيرة من البقدونس أضيفى الفلفل الأحمر والطماطم
١ ساق كرفس والبروكلى ، ثم قومي بتزيينها
بالكرفس .
١ جزر
١ فلفل أحمر
١ طماطم
١ زهرة بروكلى
١ ساق كرفس للزينة

مشروب الماغسيوم الحلو

- ١ بانث (٠,٤٧ لتر) التوت قومي بعصر التوت وضعى العصير مع الموز
البرى
١ ثمرة موز ناضجة بتزيينه بالتوت . وتناوليه قبل النوم
بساعة .
٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

مشروب الخضروات

- حزمة صغيرة من السبانخ وضعى السبانخ مع الكرفس فى
المطحنة ثم قومي بعصر الهليون
٣ ساق كرفس
٢ ساق هليون والطماطم وقومي بخلط العصير فى
كوب كبير ثم أضيفى الطماطم
١ طماطم كبيرة للزينة .
١ طماطم صغيرة للزينة

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب وضعى الكرنب والبقدونس فى
المطحنة ثم قومي بإضافة الجزر
٤ - ٥ جزر والتفاح
١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب البرتقال المتبل

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ٢ برتقالة منزوعة القشرة
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 شريحة برتقال للزينة
- ضعى الزنجبيل فى مطحنة مع
 البرتقال والتفاح . ثم قومى بتقديمه
 بعد إضافة شرائح البرتقال للزينة .

مشروب الخضروات المقوى

- حزمة صغيرة من السبانخ
 ٢ ساق كرفس
 ٢ زهرة بروكلى
 عود بقدونس للزينة
- تعصر الخضروات وتزين
 بالبقدونس .

شاى البرتقال المتبل

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ١ برتقالة منزوعة القشرة
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
 بعض الماء
 عود قرفة للزينة
- ضعى الزنجبيل والبرتقال فى
 المطحنة ثم ضعى ٢ أوقية من العصير
 فى كوب واملايه بماء مغلى . ثم
 أضيفى القرفة للزينة .

MENSTRUAL PROBLEMS مشاكل الحيض

إن طول فترة الحيض هي مشكلة العديد من السيدات ، والتي تؤدي إلى فقدان العديد من المعادن الهامة. ولكن من حسن الحظ أن هذا الاضطراب يستجيب سريعاً للتدخل الغذائي. إن الاقتراحات الغذائية التالية يمكن أن تساعد على تقليل دم الحيض وتخفيف آلامه .

نصائح عامة

يجب أن يفحص الطبيب وظائف الغدة الدرقية . إن أى قصور طفيف فى وظائف الغدة الدرقية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل فى الحيض .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك بتناول غذاء يفتقر إلى الدهون الحيوانية . وذلك لاحتوائها على أحماض دهنية تزيد من تحرر البروستجلاندين مما يؤدي إلى التقلصات وزيادة النزيف .

مواد غذائية مساعدة

- قد يكون الحيض هو السبب فى نقص الحديد ، والذى قد يؤدي بدوره إلى زيادة النزيف والتقلصات .
- يقوم فيتامين ج والفلافونيدات بتقوية الشعيرات الدموية ، وتقليل النزيف ، وزيادة امتصاص الحديد .
- أثبتت بعض الدراسات أن فيتامين ك والموجود فى مستخلصات الكلوروفيل يقلل من النزيف .

- يخفف الماغنسيوم من تقلصات عضلات الرحم .
- للبروميلين خصائص مضادة للالتهابات ، كما أنه يساعد على ارتخاء العضلات .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس - مصادر غنية بكل من الحديد وفيتامين ج .
- كريبز ، عنب ، ليمون ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- أوراق اللفت ، بروكلي ، كرنب - مصادر غنية بفيتامين ك والكلوروفيل .
- أوراق الكرنب ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- أناناس - مصدر غني بالبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة

مشروب المعادن

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| حزمة صغيرة من البقدونس | قومي بتقطيع البقدونس واللفت |
| ٢ ورقة لفت | والكرنب . ثم ضعيهم في المطحنة |
| ١ ورقة كرنب | مع الجزر . |
| ٤ - ٥ جزر | |

مشروب الماغنسيوم الحلو

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ١ بانن (٠,٤٧ لتر) من التوت | قومي بعصر التوت وضعي العصير مع |
| البري | الموز والصويا والخميرة في الخلاط ثم |
| ١ ثمرة موز ناضجة | قومي بتزيينه بالتوت . وتناولييه قبل |
| ٢ أوقية من عصير الصويا | النوم بساعة . |
| ١ ملعقة طعام من الخميرة | |

مشروب مورين المنشط

- ١ أناناس غير منزوع القشرة قومي الأناناس فى المطحنة ثم قومي
بإضافة التفاح والزنجبيل .
- ٢ تفاحة منزوعة البذور
- ٣ شريحة جذر زنجبيل

مشروب حلو وحريف

- ١ ليمونة قومي بعصر الليمون ثم أضيفى الماء
واتركيه ليتجمد فى مكعبات ، ثم
- ١ باننات (٠,٤٧ لتر) كريز قومي بعصر الكريز وضعيه فى كوب
بعض الماء
- طويل ثم أضيفى مكعبات الليمون
المجمدة مع بعض الماء .

عصير الخضروات

- ١ رأس كرنب قومي بعصر الخضروات ثم أضيفى
البقدونس للزينة .
- ٢ ساق كرفس
- ١ زهرة بروكلى
- بقدونس للزينة

مشروب فيتامين ك المهدىء

- ١ ورقة لفت قومي بعصر الخضروات والتفاح ثم
- ١ ساق بروكلى ضعهم فى كوب وقومي بتزيينهم
بالبقدونس .
- ١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
- بقدونس للزينة

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
أضيفي الثوم إلى البقدونس وضعيهما
في مطحنة مع الجزر والكرفس .
ضعي العصير في كوب ثم قومي
بإضافة أوراق البقدونس للزينة .
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

MIGRAINE HEADACHE

الصداع النصفي

لقد كان هناك شك في العلاقة بين الغذاء وبين الصداع النصفي منذ عصر أبقرات . إن الصداع النصفي يؤدي إلى ألم نابض على أحد أو كلا جانبي الرأس ، وقد يصاحبه غثيان وقيء . وقد تشمل الأعراض الحساسية للضوء ، والألم ، والدوار ، وطنيناً في الأذن ، والقشعريرة ، والعرق . إن هذا النوع من الصداع قد يؤدي إلى أن يذهب الشخص إلى الفراش في غرفة مظلمة ، وقد يظل بها من ساعتين إلى ثلاثة أيام . قد يتسبب تقلص وتمدد الشرايين في المخ فجأة في الإصابة بالصداع النصفي . وفي العديد من الأفراد فإن هذه الحالة يمكن أن تزيد عن طريق الطعام . ويشمل العلاج معرفة المواد التي تزيد من الصداع ثم الحد منها في الغذاء ، وذلك يحتاج إلى عمل دقيق ولكن النتيجة تستحق ذلك.

نصائح عامة

قد تفيد الدورات الدراسية في التغذية المرتدة الحيوية بعض الأفراد للحد من حدة الصداع النصفي وطول فترة الإصابة به . إن عشب الأقحوان يعد أيضاً فعالاً لبعض الأفراد.

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك بفحص إمكانية الإصابة بالحساسية من الأطعمة أو عدم تحملها .
فلقد أشارت الأبحاث إلى أن الحساسية من الأطعمة قد تكون سبباً رئيسياً
فى الإصابة بالصداع النصفى . عليك باتباع نظام الوجبات الإسقاطية
(راجع صفحة ٣٦١) لمعرفة هذه الأطعمة التى قد تسبب الحساسية .
٣. تجنب الأطعمة التى تحتوى على التيرامين . فإن هذه المادة قد تتسبب
فى تمدد الأوعية الدموية لدى بعض الأفراد . ولقد تم تقدير أن ١٠٪ من
المصابين بالصداع النصفى لديهم حساسية من هذه المادة . إن الأطعمة التى
تحتوى على التيرامين تشمل جميع المشروبات الكحولية ، والخبز المصنوع
من الخميرة فى المنازل ، والقشدة المحمضة ، والجبنة القديمة ، والخبز
الأحمر ، والبتن ، والكبد بما فى ذلك كبد الدواجن ، واللحوم
المحفوظة ، والنقائق ، والسجق ، والأسماك المجففة والمملحة ، والرنجة
المملحة ، والفول الإيطالى ، والفول الأخضر ، والباذنجان ، وصلصة
الصويا ، والخميرة المركزة الموجودة بمكعبات شوربة اللحوم .
٤. تجنب الأطعمة الأخرى التى قد تثير الصداع النصفى . وهذه الأطعمة
تشمل اللبن البقرى ، ولبن الماعز ، والدقيق ، والشيكلاتة ، والبيض ،
والبرتقال ، وحامض البنزويك ، والطماطم ، ومكسبات اللون ، والأرز ،
والشاودار ، والسّمك ، والشوفان ، وقصب السكر ، والخميرة ، والعنب ،
والبصل ، والصويا ، والفول السودانى ، وعين الجمل ، واللحم البقرى ،
والشاي ، والقهوة ، والمكسرات ، والذرة الصفراء .
٥. عليك بالحد من مصادر أملاح الصوديوم فى نظامك الغذائى . فهذه المادة
تسبب الإصابة بالصداع النصفى عند بعض الأفراد . وتجنب استخدامها
كمكسب للنكهة وهى تتواجد فى الأطعمة المصنعة المحفوظة والمجمدة ،
وفى المطاعم التى تقدم الأطعمة الصينية .
٦. عليك بالحد من استخدام المحليات الصناعية . فإن بدائل السكر تؤدى إلى
الصداع عند بعض الأفراد .

٧. عليك بزيادة تناول الأطعمة التي تقلل من التصاق الصفائح الدموية مثل أسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والسلمون ، والسردين ، والسمك المخلل . إن الصفائح هي الكرات الدموية المسؤولة عن تجلط الدم . ولقد ثبت أن الأطعمة التي تمنع تجلط الدم تحد من الإصابة بالصداع النصفي .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد الماغنسيوم من المواد التي تساعد على إرخاء العضلات .
- ☐ الأحماض الدهنية تمنع تجلط الدم ، وتقلل حدة الصداع النصفي . وأفضل مصدر لها هو أسماك المياه الباردة .

عصائر مفيدة

- ☐ أوراق الكرنب ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، كانتلوب ، ثوم - تقلل من تلاصق الصفائح الدموية .

وصفات عصائر مقترحة / الصداع النصفي

عصير الكانتلوب المتبل

- ½ شريحة جذر زنجبيل
- ضع الزنجبيل والكانتلوب في المطحنة .
- ½ كانتلوب غير منزوع القشرة

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
- ٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
- أضف الثوم إلى البقدونس وضعهم في
المطحنة مع الجزر والكرفس ، ثم
ضع العصير في كوب ثم قم بإضافة
أوراق البقدونس للزينة .
- بعض أوراق البقدونس للزينة

شوربة سريعة

- ٢ - ٣ فص ثوم
حزمة صغيرة سبانخ
- ١ خيار
١ عود كرفس
- قم بتقطيع الثوم في السبانخ وضعهم
في المطحنة مع الخيار والكرفس .
ضع العصير في إناء ثم أضف
الخضروات المقطعة وسخنها برفق .
ثم أضف البقدونس للزينة . تقدم
ساخنة .
- ٢ ملعقة خليط من الكرفس
والسبانخ المقطعة جيداً
بقدونس للزينة

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
٤ - ٥ جزر
- ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
- ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب الزنجبيل

- ١ شريحة جذر زنجبيل
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 وضع الزنجبيل والتفاح فى مطحنة
 ثم قم بوضعهم فى كوب . ثم املاً
 الكوب حتى نهايته بالماء .
 بعض الماء

شاي الزنجبيل

- ٢ شريحة جذر زنجبيل
 ١/٢ ليمونة
 قم بعصر الليمون والزنجبيل . ضع
 العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة
 والثوم . ضعهم على نار هادئة . ثم
 قم بإضافة جوز الطيب أو حب
 الهال .
 ١ بانن (٠,٤٧ لتر) من الماء
 ١ عود قرفة مطحون
 ٤ - ٥ فص ثوم
 جوز الطيب أو حب الهال مطحون

سلطة والدورف

- ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
 ١ ساق كرفس
 ضع التفاح والكرفس فى مطحنة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

- ١ بانن (٠,٤٧ لتر) من
 التوت البرى
 الصويا والخميرة فى الخلاط ثم قم بتزيينه
 بالتوت . تناوله قبل النوم بساعة .
 ١ ثمرة موز ناضجة
 ٢ أوقية من عصير الصويا
 ١ ملعقة طعام من الخميرة

MOTION SICKNESS

دوار الحركة

هل تفزعك فكرة السفر بالسيارة ؟ هل تشعر باضطراب فى معدتك أثناء السفر بالباخرة ؟ إذا كنت كذلك ؛ فإنك أحد الأفراد الذين يعانون من أعراض تتدرج من الصداع الحاد إلى الدوار ، والقيء ، والغثيان أثناء السفر بالطائرة أو الباخرة أو السيارة أو الأتوبيس أو القطار . عليك بتجنب الأدوية غير المصرح بها ، فقد تجعلك تشعر بالنعاس . عليك بتجربة الطرق الطبيعية فهى فعالة كما أنها صحية . عندما تشعر فجأة أنك سوف تصاب بدوار الحركة بينما لم تصاب به من قبل ؛ فعليك باستشارة الطبيب ، فقد تكون مشكلة فى الأذن الداخلية .

نصائح عامة

عليك بتجنب التدخين ، ورائحة الطعام ، والغرف المزدحمة ، والحرارة المرتفعة . وإذا كنت مسافراً بالباخرة وشعرت بالدوار فيجب أن تسترخي وتغمض عينيك فى الحال.

تعديل النظام الغذائى

١. عليك بالإقلال من تناول الطعام عندما تكون مسافراً . تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات .
٢. عليك بالامتناع عن تناول الكحوليات . فقد تثير المعدة .
٣. عليك بعمل أحد مشروبات الزنجبيل وأخذها معك طوال الرحلة (راجع الوصفات فى نهاية هذا الجزء) .
٤. عليك بتناول بعض المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة قبل وأثناء الرحلة .

مواد غذائية مساعدة

- قد يساعد فيتامين ب٦ على تقليل الغثيان . وتعد الخميرة غنية بهذا الفيتامين .
- عندما يتم تناول فيتامين ج ، وفيتامين ك معاً فإنهما يقللان من غثيان الصباح .

عصائر مفيدة

- الزنجبيل - تم اكتشافه في بعض الدراسات التي أجريت في جامعة برجهام " يونج " على أنه أكثر فاعلية من الأدوية غير المصرح بها والمضادة للدوار . لقد استخدمت هذه الدراسة مسحوق جذر الزنجبيل في كبسولات ، حيث يتم عصر الجذر وإضافته لعصير آخر مما يجعله فعالاً وذا نكهة أفضل . ولقد أظهر الزنجبيل فاعلية في علاج دوار البحر، ودوار الحركة ، وغثيان الصباح .
- كرنب ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- فلفل غير حريف ، كرنب ، فراولة - مصادر غنية بفيتامين ج .
- أوراق اللفت ، بروكلي ، خس - مصادر غنية بفيتامين ك .

وصفات عصائر مقترحة / دوار الحركة

عصير الزنجبيل والعنب

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب ضع العنب البري والزنجبيل في المطحنة مع العنب . ثم ضع العصير

١ شريحة جذر زنجبيل في الأكواب ودعه ليتجمد .

عنقود متوسط من العنب الأخضر

أكواب سعة ٣ أوقية

شاي الزنجبيل

- ٢ شريحة جذر زنجبيل
 ١/2 ليمونة
 ١ بانن (٠,٤٧ لتر) من الماء
 ١ عود قرفة مطحون
 ٤ - ٥ قرنفل
 جوز الطيب أو حب الهال مطحون
- قم بعصر الليمون والزنجبيل ، ثم
 ضع العصير في إناء وأضف الماء
 والقرفة والقرنفل . ضعهم على نار
 هادئة . ثم قم بإضافة جوز الطيب أو
 حب الهال .

زنجبيل مطحون

- ١/2 شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ١/2 تفاحة منزوعة البذور
- ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

مشروب الزنجبيل

- ١/2 شريحة جذر زنجبيل
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 بعض الماء
- ضع الزنجبيل والتفاح في المطحنة
 وضعهم في كوب . ثم املا الكوب
 حتى نهايته بالماء .

خليط الزنجبيل

- ١ ليمونة
 ١ شريحة جذر زنجبيل
 قم بعصر الليمون ثم ضع الزنجبيل
 مع العنب فى الطحنة . ضع العصير
 فى كوب طويل واملاه حتى نهايته
 عنقود متوسط من العنب الأخضر
 بالماء .
 بعض الماء

مشروب فيتامين ك المهدىء

- ١ ورقة لفت
 ١ ساق بروكلى
 قم بعصر الخضروات والتفاح ثم
 ضعمهم فى كوب وقم بتزيينهم
 بالبقدونس .
 ١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
 بقدونس للزينة

عصير الفراولة

- ١ بانن (٠,٤٧ لتر) فراولة
 ١ كمثرى غير ناضجة
 ضع الفراولة والكمثرى فى
 الطحنة ، ثم ضع العصير والموز مع
 الخميرة فى الخلاط .
 ١ ثمرة موز ناضجة
 ملعقة طعام من الخميرة

MUSCLE CRAMPS

تقلص العضلات

يعد تقلص العضلات أمراً مؤلماً ، وهو تقلص لا إرادي ناتج عن عدم توازن المحاليل الإلكتروليتية (الصوديوم ، أو البوتاسيوم ، أو الكالسيوم ، أو الماغنسيوم) ، أو نقص الماء ، أو نقص في تدفق الدم إلى العضلات . يمكن حدوث التقلصات بسبب الإفراط في ممارسة الرياضة ، أو درجات الحرارة المنخفضة ، أو الجفاف ، أو أي تهيج في العضلات مما يسبب الألم . وينتقل الألم إلى النخاع الشوكي والذي يستجيب بإرسال إشارات تنتج المزيد من الألم لتكوين حلقة مفرغة .

نصائح عامة

عادة ما تخفف التدفئة من آلام تقلص العضلات . فإذا كنت ممن تتقلص عضلات أقدامهم ليلاً فعليك بارتداء جورب للتدفئة ، أو محاولة تدفئة الفراش قبل النوم .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. عليك أن تتناول المزيد من الماء والعصائر . يعد الماء عنصراً أساسياً والذي عادة ما يتم نسيانه . إن تقلص العضلات بعد ممارسة الرياضة في الطقس الحار عادة ما يكون ناتجاً عن الجفاف . وعندما تحرق ، فعليك بشرب الماء أو أحد عصائر مقترحة في هذا الجزء . يجب أن تخفف عصائر الفواكه والخضروات بالماء عند تناولها بعد الرياضة ، أو عندما تتناولها لتخفيف آلام التقلص .
٣. عليك بتقليل أو الحد من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة ، والنشأ ، والمشروبات الباردة . فهذه المشروبات قد تسبب الجفاف ؛ وذلك لأنها تزيد الحاجة إلى التبول .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يساعد الصوديوم على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد البوتاسيوم على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد الكالسيوم على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد الماغنسيوم على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يقوم فيتامين هـ بتخفيف آلام تقلص الساق والقدم أثناء الليل ، وتقلص المستقيم ، وتقلص عضلات البطن ، والتقلصات الناتجة عن زيادة ممارسة الرياضة .
- ☐ يساعد فيتامين ج على تقوية الدورة الدموية .
- ☐ يساعد فيتامين ب المركب على تقوية الدورة الدموية . عليك باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلى لفيتامين ب حيث إنك لن تستطيع الحصول على الكم الكافى منه من العناصر .

عناصر مفيدة

- ☐ كرفس ، جزر ، أوراق البنجر - مصادر غنية بالصوديوم .
- ☐ بنجر سويسرى ، كرنب ، جزر - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ كرنب ، أوراق كرنب ملفوف ، جرجير - مصادر غنية بالكالسيوم
- ☐ أوراق كرنب ملفوف ، بقدونس - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ هليون ، جزر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ فلفل أحمر ، كرنب ، أوراق الكرنب الملفوف - مصادر غنية بفيتامين ج .

وصفات عصائر مقترحة / تقلص العضلات

مشروب الصيف

- عنقود كبير من العنب الأخضر قم بعصر العنب والليمون والكرفس ،
 ١ ليمونة ثم قم بمزج العصير بكمية متساوية
 ٢ ساق كرفس من الماء .
 بعض الماء

مشروب المعادن

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس فى اللفت
 ٢ ورقة لفت والكرنب . ثم ضعهم فى المطحنة مع
 ١ ورق كرنب الجزر .
 ٤ - ٥ جزر

مشروب ملطف للصيف

- ١ برتقالة منزوعة القشرة ضع البرتقال والعنب والبطيخ فى
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) المطحنة . ضع العصير فى كوب
 ١ عنقود متوسط من العنب الأخضر كبير به ثلج مطحون . أضيف النعناع
 ٢ كوب من شرائح البطيخ غير للزينة .
 منزوعة القشرة
 نعناع للزينة

مشروب الماغنسيوم الحلو

- ١ بانست (٠,٤٧ لتر) من قم بعصر التوت ، وضع العصير مع الموز
التوت البرى والصويا فى الخلط مع الخميرة ثم قم
١ ثمرة موز ناضجة بتزيينه بالتوت . تناوله قبل النوم بساعة .
- ٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

مشروب غنى بالماغنسيوم

- ١ فص ثوم ضع الثوم والبقدونس فى المطحنة مع
حزمة صغيرة من البقدونس الجزر والكرفس ، ثم ضع العصير
فى كوب ثم قم بإضافة أوراق
٤ - ٥ جزر البقدونس للزينة .
- ٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

مشروب الخيار المهدىء

- ١ طماطم قم بعصر الطماطم وضع العصير
ليتجمد فى شكل مكعبات ، ثم قم
١ خيار بعصر الخيار والكرفس وضعهم فى
٢ ساق كرفس كوب ثم أضف مكعبات الطماطم وقم
ببقيتها بالبقدونس للزينة .

عصير النعناع

حزمة صغيرة من النعناع
 ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
 ١ كيوى منزوع القشرة
 نعناع للزينة

ضع النعناع والكيوى والتفاح فى
 المطحنة ، ثم ضع العصير فى
 كوب ، ثم أضف النعناع للزينة .

NAUSEA

الغثيان

راجع دوار الحركة .

OBESITY

السمنة

راجع زيادة الوزن / السمنة .

OSTEOARTHRITIS

التهاب العظام

راجع التهاب المفاصل .

OSTEOPOROSIS

هشاشة العظام

إن مرض هشاشة العظام هو فقدان تدريجى لتكتل العظام وضمور أنسجتها
 وظهور ثقبون صغيرة بها . وقد تؤدى هذه الحالة إلى الكسور المتكررة ، وفقدان
 الوزن ، وألم فى الفخذ والظهر ، وانحناء العمود الفقرى . لقد ألقى العديد

اللوم على نقص الكالسيوم ، ولكن الكالسيوم يعد مجرد أحد مركبات العظام . وهناك عوامل أخرى غذائية لها أدوار فعالة في هذا المرض ومنها عدم ممارسة الرياضة ، ونقص الإستروجين . ومن الواضح أن الكالسيوم يعمل بشكل أفضل عندما يتحد مع العلاجات الأخرى .

نصائح عامة

تعد التمرينات الرياضية للحفاظ على الوزن مفيدة للغاية ؛ وذلك لأن بذل الجهد شيئاً ضرورياً لتكوين عظام جديدة ، ويعد هذا مناسباً للحكمة التي تقول "عليك باستخدامه وإلا فسوف تفقده". قد يؤثر التدخين على توازن الكالسيوم ؛ لذلك فإن الحفاظ على الكالسيوم هو أحد الأسباب للإقلاع عن التدخين . هناك بعض العقاقير مثل تيتراسيكلين ، وكورتيسون ، وأنابرونيكزويد ومستحضرات الغدة الدرقية التي قد تتسبب في فقدان الكالسيوم ، بينما قد تؤدي مضادات الحموضة والتي تحتوي على الألومنيوم إلى تقليل امتصاص الكالسيوم .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) فإن احتوائه على الألياف قد يقينا هشاشة العظام .
٢. عليك بالتفكير في احتمال الإصابة بنقص سكر الدم . فهناك أدلة على أن الأفراد المصابين بهشاشة العظام قد لا يتحملون الجلوكوز . (راجع نقص سكر الدم في الجزء الثاني) .
٣. عليك بتجنب المشروبات الباردة الغنية بالفوسفات مثل الكولا المحتوية على الكافيين والقهوة والشاي . فإن هذه المشروبات تزيد من افتقار الكالسيوم .
٤. عليك بالإقلال من كميات الملح في الطعام . فهو يزيد من افتقار الكالسيوم .

٥. عليك بالحد من تناول اللحوم . فلقد أشارت بعض الدراسات أن النظام الغذائي الغنى باللحوم قد يزيد من الإصابة بهشاشة العظام . لا تتناول اللحوم أكثر من مرة واحدة يومياً ، ويجب أن تخطط لعدم تناول اللحوم عدة أيام كل أسبوع .
٦. عليك بتجنب تناول المشروبات الكحولية . فإنها تزيد من خطر حدوث كسور في الفخذ .

مواد غذائية مساعدة

- يعد الكالسيوم أكثر المعادن الموجودة بوفرة في العظام . وهناك عدة دلائل تؤكد أن تناول أطعمة غنية بالكالسيوم في مراحل النمو يعد أمراً غاية في الأهمية . بعض الأفراد لا يحتملون منتجات الألبان ، ولا يعلمون أن الكرب والبروكلي من الخضروات الغنية بالكالسيوم . يتم امتصاص الكالسيوم الموجود بالكرب مثلاً يتم امتصاص الكالسيوم الموجود باللبن ، هذا إن لم يكن يتم امتصاصه بسهولة أكثر .
- يعد الماغنسيوم مثل الكالسيوم ، فهو يوجد في العظام ويمنع ضمورها .
- يعد البورون من المعادن النادرة والضرورية لتنشيط بعض الهرمونات التي لها تأثير تنظيمي على ترسيب العظام .
- لفيتامين ك القدرة على جعل البروتين الموجود بالعظام يتحد مع الكالسيوم .
- يشارك فيتامين د في عمل توازن للمعادن الموجودة بالعظام ، ويمكن تكوين هذا الفيتامين عن طريق الجسم عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس . ومن أفضل مصادر هذا الفيتامين أسماك المياه الباردة مثل الرنجة والتونة .
- يعد كل من الأنثوسيانين والبروأنتوسيانين من الأصباغ الموجودة في عصارة الخلية . وهي تساعد الجسم على تكوين كولاجين قوى ؛ وبذلك يحافظ على بناء تكوين العظام .

عصائر مفيدة

- كرنب ، أوراق كرنب ملفوف ، بقدونس - مصادر غنية بالكالسيوم .
- أوراق كرنب ملفوف ، بقدونس ، توت برى - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- كرنب ، أوراق كرنب ملفوف ، أوراق لفت - مصادر غنية بالبورون .
- أوراق لفت ، بروكللى ، خس ، كرنب ملفوف - مصادر غنية بالأنثوسيانين .

وصفات عصائر مقترحة / هشاشة العظام

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
- ضع الكرنب والبقدونس فى مطحنة
- حزمة صغيرة من البقدونس
- مع الجزر والتفاح .
- ٤ - ٥ جرز
- ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب فيتامين ك المهدىء

- ١ ورقة لفت
- قم بعصر الخضروات والتفاح ثم
- ١ ساق بروكللى
- ضعهم فى كوب وقم بتزيينهم
- بالبقدونس .
- ١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
- بقدونس للزينة

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم أضف الثوم إلى البقدونس وضعهم في
حزمة صغيرة من البقدونس المطحنة مع الجزر والكرفس . ضع
٤ - ٥ جزر العصير في كوب ثم قم بإضافة أوراق
البقدونس للزينة .
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

مشروب الفواكه الحمراء

- عنقود متوسط من العنب الأحمر قم بعصر العنب والكريز والعنب
١ كوب كيريز البري ثم ضع العصير في كوب به
١ كوب عنب برى ثلج مجروش . ضع بعض العنب
عنقود من أى نوع من العنب فوق العصير وتناوله بالملعقة .

مشروب الكالسيوم الحلو

- ١ باننات (٠,٤٧ لتر) فراولة قم بعصر الفراولة وضعها مع الصويا في
٦ أوقيات من عصير الصويا الخلط حتى تذوب . وقم بتزيينها
بالفراولة .

كوكتيل الخضروات

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس ورؤوس البنجر في المطحنة
٣ رؤوس بنجر ثم أضف الجزر والكرفس .
٢ ساق كرفس
٤ جزر

عصير القشدة الحلو والحمضي

١ كوب من الكريز قم بعصر الكريز ثم ضع العصير مع
٤ أوقية من الزبادى منزوع الزبادى فى الخلط .
الدهن

زيادة الوزن / السمنة

OVERWEIGHT / OBESITY

السمنة هي زيادة دهون الجسم . يعتبر الشخص بديناً إذا كان وزنه يزيد بمقدار ٢٠ ٪ عن معدل التناسب بين عمره وجسمه وطوله . وهذه مشكلة ذات ثلاث جوانب : عدم التدريب ، وسوء التغذية ، والمشاكل العاطفية ، كل هذه الأشياء تساهم فى البدانة . ولكي يفقد هذا الشخص الزيادة فى الوزن بصفة دائمة فلا بد له من مواجهة هذه المجالات الثلاث . فبدلاً من التركيز على فقدان بعض الوزن فقط عليه أن يركز على تحسين عادات تناول الطعام وبناء اللياقة . إن معظمنا ليس مبرمجاً وراثياً لكي يبدو مثل الدمية الجميلة رجلاً كان أو امرأة . فلا بد أن تكون فى سلام ووثام مع الشكل الذى نحن عليه .

نصائح عامة

لا تنفق أموالك على برامج التغذية التى يُعَلَن عنها بل استثمرها فى الحصول على مستشار ممتاز متخصص فى مشاكل زيادة الوزن ، وأيضاً فى الحصول على عضوية فى نادى صحى يقدم التغذية لكل من يشاركوك الرغبة فى إنقاص الوزن . لا تركز الآن على السعرات الحرارية ؛ ولكن ركز على التخلص من الطعام غير المفيد ، وكذلك التخلص من ثقل التدخين . عليك أن

تبدأ بالسير لمدة نصف ساعة في اليوم . عليك أيضاً أن تقرأ كتاب " النظم الغذائية لا تجدى " الذى ألفه "بوب شوارتر" .

تعديل النظام الغذائى

١. اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) . عليك بقراءة " دليل جولديك إلى الغذاء الجيد " تأليف " نيكى " و " ديفيد جولديك " وكتاب " النظام الغذائى الأمريكى الجديد " تأليف " سونجا " و " ويليام كونور " . وهذا كله دليل فى عمل وصفات متطورة للمطبخ .

٢. بعد أن تعتاد على طريقة تناول الطعام بطريقة صحيحة عليك بالاحتفاظ بمذكرة غذائية . فى هذه المذكرة عليك أن تدون كل شئ تأكله عندما تتناوله والكميات التى تستهلكها (وهذا هام جداً) وكيف تشعر عندما تتناوله . عليك أن تعرف مقادير ما تتناوله فى الثلاثة أيام الأولى ، حتى تطور إحساسك بالتناسب . إن الأشخاص الذين يتميزون بزيادة الوزن يميلون إلى تقليل تقدير حجم الحصة . راجع مذكرتك بعد أسبوعين لتعرف أى الأوقات فى اليوم تكون للمشاعر والأحداث المثيرة علاقة بزيادة تناول الطعام .

٣. قلل بالتدريج حجم حصتك من الطعام . وهذا إلى جانب برنامجك التدريبي لإنقاص الوزن . ولا يجب أن تحاول أن تفقد أكثر من رطل أو رطلين من وزنك كل أسبوعين لأن إنقاص الوزن الكبير يعنى أيضاً فقدان العضلات .

٤. تأكد من أنك تقوم بتخفيف عصائر الفاكهة لتقلل السرعات الحرارية . عليك بتغذية جسدك بعصائر الخضروات بدلاً من ذلك .

وصفات عصائر مقترحة / زيادة الوزن / السمنة

عصير الثمانية خضروات الممتاز والمريح

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| ١ ورقة كرنب | ضع الأوراق والبقدونس فى مطحنة |
| ١ ورقة كرنب ملفوف | ومعها الكرفس والجزر ثم الفلفل |
| حزمة بقدونس صغيرة | الأحمر والطماطم والبروكلى ثم قم |
| ١ عود كرفس | بإضافة الكرفس للزينة . |
| ١ جزر | |
| ١ فلفل أحمر | |
| ١ طماطم | |
| ١ زهرة بروكلى | |
| عود كرفس للزينة | |

فطيرة التفاح الدافئة

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور | عليك بعصر التفاح فى إناء وضع |
| ماء | أوقيتان من العصير و٤ أوقيات ماء |
| شرائح تفاح | لكى تغلى ، وقم بتزيينها بشرائح |
| عود قرقة للزينة | التفاح . وزينها بالقرقة . |

مشروب قليل السكريات

- ١ تفاحة منزوعة البذور قم بعصر التفاح والليمون . ضع
 ١/٢ ليمونة العصير فى كوب واملاؤه حتى نهايته
 بالماء .
 بعض الماء

الخيار المرطب

- ١ طماطم قم بعصر الطماطم واتركها حتى
 ١ خيار تتجمد ، ثم قم بعصر الخيار
 ٢ ساق كرفس والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب
 عود بقدونس للزينة كبير ثم أضف عصير الطماطم ،
 وأضف البقدونس للزينة .

كوكتيل شيرى للتقنية

- ١/٢ شريحة جذر الزنجبيل ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
 ١ بنجر المطحنة مع الجزر .
 ١/٢ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ جزر

المنشط المعدنى

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت
 ٢ ورقة لفت وورق الكرنب ثم قم بطحنهم مع
 الجزر .
 ١ ورقة كرنب
 ١ - ٥ جزر

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المرمش
- قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
وضعهم فى المطحنة مع الطماطم
والكرفس .ضع العصير فى إناء
وأضف الكرنب المقطع وقسم
بتسخينها ببطة ثم قم بتزيينها
بالخبز المحمص .

التهاب حول الأسنان

PERIODONTAL DISEASE

التهاب اللثة هي مرحلة مبكرة لأمراض اللثة والتي تنشأ عن تراكم الترسبات على الأسنان . ويعتقد أن هذه الترسبات المتراكمة تسبب التهاب اللثة وتورمها. وإذا تُركت دون علاج يمكن أن تتحول إلى التهاب اللثة ، وهي حالة قد ينتشر فيها الالتهاب إلى العظام . ويسمى التهاب اللثة (البيورية) وهو سبب رئيسي لفقدان الأسنان عند الكبار ، ويمكن أن يكون نتيجة للعادات الصحية السيئة ، وسوء التغذية ، والاستهلاك المفرط للسكريات ، أو الإفراط فى تناول الكحول ، والعقاقير ، والتدخين . وهذه الحالة يجب أن يعالجها طبيب الأسنان . أما دور التغذية فهو تقوية الأنسجة ، وبناء آلية الدفاع التي تمنع السموم البكتيرية من اختراق اللثة .

نصائح عامة

إن أفضل سلاح ضد مرض التهاب اللثة إلى جانب التغذية السليمة هو اتباع العادات الصحية للأسنان . استخدم خيوط تنظيف الأسنان (المشقة) يوميا لتنظيف أسنانك وإثارة اللثة . وعليك بتنظيف الأسنان بعد كل وجبة وذلك باستخدام فرشاة طرية على الأسنان واللثة .

وبمجرد ظهور التهاب اللثة يجب أن يعالجها طبيب الأسنان . فإذا كان لديك الشك في مرض التهاب اللثة فلا بد من الذهاب إلى طبيب الأسنان ثم تجريب بعض العلاجات التالية .

تعديل النظام الغذائي

١. اتبع النظام الغذائي المقوى للمناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. تناول الأغذية عالية الألياف . هذا سوف يزيد من اللعاب الذى له تأثير وقائى .
٣. امتنع عن السكريات البسيطة . إن السكر يعوق وظيفة خلايا الدم البيضاء ، ويزيد أيضاً من تسوس الأسنان .
٤. قلل من استهلاك عصير الفواكه غير المصنوعة من التوت .
٥. راجع التهابات العدوى فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- البيتاكاروتين والزنك يعملان معاً . يعتبر فيتامين أ ضرورياً فى تركيب الأنسجة ، ويعتبر الزنك ضرورياً لالتئام الجروح . والبيتاكاروتين هو الشكل المفضل لفيتامين أ من أجل خواصه المضادة للأكسدة وخلوه من السموم .
- فيتامين ج يقوى جهاز المناعة ويزيد من قوة خلايا اللثة .

- الفلافونويدات هي أهم المركبات في علاج أمراض التهاب اللثة ؛ فهي فعالة جداً في تقليل الالتهاب وتثبيت مركبات الكولاجين (وهو نوع من الأنسجة الضامة)
- حامض الفوليك يقلل التهاب أنسجة اللثة .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ، أوراق الكرنب الملفوف - مصادر البيتاكاروتين قليل السكر .
- بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالزنك .
- كرنب ، بقدونس ، ورق الكرنب الملفوف - مصادر غنية بفيتامين ج منخفضة السكر .
- عنب برى ، كرنب ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- الزنجبيل - عامل طبيعي مضاد للالتهاب .
- الأناناس - عامل طبيعي مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب حول الأسنان

طماطم بالثلج

- | | |
|-------------------|---|
| ١ طماطم | تعصر الطماطم والفلفل الأحمر |
| ١ فلفل أحمر | ويضاف صلصة الفلفل الحار ويوضع في مكعبات ويجمد . يعصر الخس والبروكلى ويصب في كوب كبير وتضاف مكعبات الطماطم |
| ٤ ورقة خس | وتزين بالبقدونس . |
| ١ زهرة بروكلى | |
| عود بقدونس للزينة | |

شوربة الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم
 ١ ورقة كرنب
 ١ ثمرة طماطم كبيرة
 ٢ عود كرفس
 ١ ورقة كرنب مقطعة
 ١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش
- قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
 وضعهم فى المطحنة مع الطماطم
 والكرفس . ضع العصير فى إناء
 وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
 برفق . قم بتزينها بقطع الخبز
 المقرمش .

مشروب النعناع والعنب

- حزمة صغيرة من النعناع
 ١ بانيت (٠,٤٧ لتر) من العنب
 البرى .
 ماء فوار
 عود نعناع للزينة
- ضع النعناع فى المطحنة مع
 التوت ، ثم ضع العصير فى كوب
 كبير ملىء بالثلج ثم أكمله بالماء
 الفوار . ضع عود النعناع للزينة .

المنشط المعدنى

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ٢ ورقة لفت
 ١ ورقة كرنب
 ١ - ٥ جزر
- قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت
 وورق الكرنب ثم ضعه فى المطحنة
 مع الجزر .

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
٤ - ٥ جزر الجذر والتفاح .
١ تفاحة منزوعة البذور

أعراض ما قبل الطمث

PREMENSTRUAL SYNDROME

أعراض ما قبل الطمث هي حالة تتميز بأعراض متكررة تتطور خلال المدة من سبعة إلى أربعة عشر يوماً قبل الطمث . فقد لوحظ أن أكثر من ١٥٠ عرضاً تتأرجح ما بين المشاكل العاطفية مثل العصبية ، والحالة المزاجية ، والرغبة الشديدة للسكر ، والإمساك . ومن الشكاوى الشائعة الصداع ، وألم الظهر ، واحتباس الماء ، والإرهاق ، وآلام المفاصل وتورم الثدي ، والوهن . وهذا العرض المتزامن يتسبب فيه تجمع العوامل البدنية والنفسية والغذائية . والمناقشة الكاملة لأعراض ما قبل الطمث تعتبر خارج هذا الكتاب . ولكى تحصل على المزيد من المعلومات عليك أن تقرأ " دائرة معارف الطب الطبيعى " الذى ألفه " مايكل مورى " و " جوزيف بيزورنو " .

نصائح عامة

تعطى التدريبات الرياضية فوائد عظيمة فى بعض الحالات ؛ لأنها تلين الشد العضلى وتخفف من الاكتئاب . وأحياناً يكون نقص السكر فى الدم مشكلة هامة . ولابد من الرجوع للطبيب إذا كان لديك أى شك فى نقص السكر ، (وعليك أن تراجع نقص السكر فى الجزء الثانى) . إن تغيير النظام

الغذائي بالنسبة لكثير من النساء يقلل من حدة الأعراض ، أو يقضى عليها نهائياً .

تعديل النظام الغذائي

١. عليك باتباع النظام الغذائي الخاص بالتمثيل الغذائي للسكر . (راجع صفحة ٣٥١) . تزداد خطورة أعراض ما قبل الطمث عندما يكون النظام الغذائي للمرأة سيئاً . إن النظام الغذائي المزمّن يستنفذ العناصر الغذائية من الجسم والتي تعتبر ضرورية لوظائف التكاثر .
٢. عليك بتقليل الاستهلاك من الكربوهيدرات المصفاة ، مثل السكر والعسل والدقيق الأبيض . ويجب تقليل عصير الفواكه ماعدا عصير الأناناس الذى يحتوى على مهدئ للمضلات ، وكذلك البطيخ والعنب وهى مدرة طبيعية للبول . (أى أنها تقي من احتباس الماء) .
٣. امتنع عن التدخين والكحول والملح . إن الكحول والتدخين يعوقان العوامل التى تقلل من الاكتئاب ، والملح يزيد من احتباس السوائل .
٤. عليك بالإقلال من تناول الميثيلين الذى يوجد فى القهوة والشاي والشيكلاتة . فهذه المواد لها علاقة بأمراض التليف فى الثدي وهو أحد الأسباب فى ضعف الثدي .
٥. تجنب كل المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا . قد يسبب الكافيين ترحل الثدي عند بعض النساء .
٦. عليك أن تراجع مشاكل الطمث واحتباس الماء فى الجسم فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يساعد البييتاكاروتين الذى يتحول إلى فيتامين أ فى الجسم على تقليل أعراض ما قبل الطمث إذا تم تناوله فى النصف الثانى من دورة الطمث .
- ☐ قد يسبب نقص الماغنسيوم أعراض ما قبل الطمث عند بعض النساء .
- ☐ يُعتقد أن البروميلين يساعد على إرخاء العضلات .

- يعتبر فيتامين هـ أحد العناصر الغذائية الشافية ، ويقلل من ترهل الثدي . ولا بد من استشارة الطبيب فيما يخص المكملات التي تحتوى على فيتامين هـ .
- فيتامين ب٦ والريبوفلافين يقللان من أعراض ما قبل الطمث . ولا بد من تناولهما معاً حيث إن نقص الريبوفلافين يمكن أن يتداخل مع فيتامين ب٦ .

عصائر مفيدة

- أوراق بنجر ، بنجر سويسرى ، ورق كرنب - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ورق كرنب ، بقونس - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- الأناناس - العصير الطازج مصدر للبروميلين .
- كرنب ، ورق اللفت الأخضر ، فلفل أحمر - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- أوراق كرنب ملفوف ، كرنب ، بقونس - مصادر غنية بالريبوفلافين .
- بطيخ ، خيار ، عنب ، خس - كلها مدرات طبيعية للبول .

وصفات عصائر مقترحة / أعراض ما قبل الطمث

سلطة خفيفة

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| ١ ورقة كرنب | ضعى أوراق الكرنب وأوراق اللفت |
| ١ ورقة لفت | والسبانخ فى الطحنة مع الطماطم . |
| حزمة صغيرة من السبانخ | ثم قسمى بتزيينها بالطماطم الصغيرة . |
| ٢ طماطم | |
| ١ طماطم صغيرة للزينة | |

مشروب البروميلين المميز

½ أناناس غير منزوع القشرة ضعى الأناناس فى المطحنة .

شاي البرتقال المتبل

½ شريحة جذر زنجبيل ضعى الزنجبيل والبرتقال فى
 ١ برتقالة منزوعة القشرة المطحنة ثم ضعى ٢ أوقية من العصير
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) فى كوب واملايه بماء مغلى . ثم
 أضيفى القرفة للزينة .
 بعض الماء
 ساقى قرفة للزينة

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس قومى بتقطيع البقدونس فى ورق
 ٢ ورقة لفت اللفت ثم ضعى ورق الكرنب مع
 ١ ورقة كرنب الجزر فى المطحنة .
 ١ - ٥ جزر

عصير البطيخ

٢ بوصة شريحة بطيخ بقشرها يعصر البطيخ ويصب فى كوب
 شريحة برتقال للزينة ويزين بشريحة البرتقال .

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة
- أضيفي الثوم إلى البقدونس وضعيهما
في المطحنة مع الجزر والكرفس .
ضعي العصير في كوب ثم قومي
بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

مشروب برووتين الأناناس

- ٣ شرائح من الأناناس غير منزوع
القشرة
٤ أوقية من لبن الصويا
١ ثمرة موز ناضجة
٣-٢ ملعقة طعام من مسحوق البروتين
للزينة
- قومي بعصر الأناناس ثم ضعي
العصير مع لبن الصويا والموز
ومسحوق البروتين في الخلاط لكي
يمتزجوا . ضعي العصير في كوب
كبير ثم أضيفي شرائح الأناناس
للزينة .
- شرائح أناناس للزينة

تضخم البروستاتا

PROSTATE ENLARGEMENT

البروستاتا هي غدة ذكرية على شكل كعكة بحجم ثمرة أبو فروة ومكانها في عنق المثانة وتحيط بمجرى البول ، ذلك الأنبوب الضيق الذي ينساب منه البول والحيوانات المنوية . تُخرج البروستاتا سائلاً أبيض كالحليب ينقل

ويحمى الحيوان المنوى . يعاني ٦٠٪ تقريباً من الرجال من تضخم البروستاتا بعد سن الأربعين (وهو ما يسمى بتضخم البروستاتا الحميد) الذى يبدأ ببطء فى خنق مجرى البول ، مسبباً أعراض تزايد الحاجة إلى التبول مع تقليل انسياب قوة دفع البول . وإذا ما تركت دون علاج فإن هذه الغدة المتنامية سوف تمنع فى النهاية انسياب البول ، والعلاج التقليدى هو الجراحة .

نصائح عامة

لقد اتضح أن سبب تضخم البروستاتا الحميد هو تناقص مستوى الهرمون ، ويمكن للضغط أن تزيد وتؤثر على هذه المستويات ، ولذلك تعتبر أساليب خفض الضغط مفيدة فى هذا المجال . ويمكن للاستحمام بالمياه الساخنة أن يحقق راحة مؤقتة .

تعديل النظام الغذائى

١. عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. امتنع عن تناول الجعة فى غذائك . تزيد الجعة من مستوى هرمون البرولاكتين الذى تفرزه الغدة النخامية . وانقاص مستوى البرولاكتين يعنى تقليل الأعراض .
٣. عليك أن تقلل من مستويات مصل الكولسترول . لقد أوضحت إحدى الدراسات أن الكولسترول يمكن أن يعوق خلل خلايا البروستاتا ، الذى قد يكون سببه تضخم البروستاتا . (راجع الكولستروليميا فى الجزء الثانى) .
٤. تناول الأطعمة الكاملة فى غذائك . فلقد تزايدت كميات السموم فى البيئة ، وتزايدت كذلك الإصابة بتضخم البروستاتا . تحتوى الأطعمة الكاملة على الفيتامينات والمعادن والألياف وعناصر المواد الغذائية المضادة للسموم .
٥. أضف إلى طعامك المواد التى بها نسبة عالية من الزنك مثل بذور الياقطين ، والجوز ، والبازلاء ، والحبوب الكاملة ، والفاصوليا . لقد ثبت أن الزنك يقلل من حجم البروستاتا ، كما يخفف من أعراض

تضخمها عند بعض الرجال . بالإضافة إلى أن نقص الزنك مرتبط بسرطان البروستاتا .

مواد غذائية مساعدة

- يقلل الزنك من حجم البروستاتا وكذلك من الأعراض عند بعض الأشخاص . وتعد بذور الياقطين هي المصادر النادرة للزنك والأحماض الدهنية الأساسية .
- الأحماض الدهنية الأساسية . يرتبط نقصها بتضخم البروستاتا . حاول تناول ملعقتين صغيرتين من زيت بذر الكتان يومياً . (لا يمكن الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من العصائر) .
- فيتامين ب٦ يوجد في هرمون التمثيل الغذائي ويعمل مع الزنك على تقليل مستوى البرولاكتين .

عصائر مفيدة

- زنجبيل ، بقდونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .

وصفات عصائر مقترحة / تضخم البروستاتا

سلطة خفيفة

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ضع أوراق الكرنب وأوراق اللفت | ١ ورقة كرنب |
| والسبانخ في المطحنة مع الطماطم . | ١ ورقة لفت |
| ثم قم بتزيينها بالطماطم الصغيرة . | حزمة صغيرة من السبانخ |
| | ٢ طماطم |
| | ١ ثمرة طماطم صغيرة للزينة |

عصير الفراولة

- ١ باننت (٠,٤٧ لتر) فراولة ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة .
 ١ كمثرى غير ناضجة ضع العصير والموز مع الخميرة فى الخلط .
 ١ ثمرة موز ناضجة
 ملعقة طعام من الخميرة

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .
 ٤ - ٥ جزر
 ١ تفاحة منزوعة البذور

كوكتيل الطاقة

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة مع الجزر ثم أضف أوراق البقدونس للزينة .
 ٤ - ٦ جزر
 بعض أوراق البقدونس للزينة

مشروب الزنجبيل

- ١ شريحة ليمون قم بعصر الليمون ثم ضعه مع الزنجبيل والعنب فى المطحنة .
 ١ شريحة جذر زنجبيل ضع العصير فى كوب كبير ملىء بالثلج ثم إملأ الكوب بالماء الفوار .
 ١ عنقود متوسط من العنب الأخضر
 ماء فوار

PSORIASIS

الصدفية

ينتج هذا المرض الجلدى عندما تنقسم الخلايا بسرعة شديدة - إلى ما يساوى ألف مرة أكثر من المعتاد . وتكون النتيجة تكوّم وتكدس الجلد على شكل قشور فضية مثيرة للحك على الأرداف ، وفروة الرأس وأخمص القدم ، وفى ظهر الرسغ والكوع والركب والكاحل . بالإضافة إلى أظافر أصابع الأقدام ، وأظافر أصابع اليدين ، وقد تفقد بريقها وتتطور إلى ندوب وحفر . ويمكن أن يحدث انفجار تسببه الضغوط أو العدوى أو المرض أو الجراحة أو حروق الشمس ، أو عدوى فيروسية أو بكتيرية أو أدوية مثل الليثيوم . ويشيع مرض الصدفية بين الأشخاص فى سن الخامسة عشرة حتى الخامسة والعشرين . وهذا المرض ليس معدياً ، وفى الوقت الحالى لا يوجد له علاج محدد . ومعالجة المرض تتكون من زيادة المركبات التى تسبب نضوج خلايا الجلد ، وتقلل من المركبات مثل الأمينات المتعددة التى قد تسبب النمو الزائد للخلايا .

نصائح عامة

عليك بتعريض المنطقة المصابة لضوء الشمس لمدة ساعة يومياً . ولقد ثبت أيضاً فعالية وضع الكمادات الساخنة فى التخفيف من حدة الأعراض .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) . إن عادات سوء التغذية ترتبط باحتمالية وجود الأمراض الجلدية .
- ٢ . عليك أن تثبت أن الحساسية من الأطعمة غير واردة . ولكى تحدد الحساسية من الأطعمة فعليك أن تجرب نظام الغذاء الإسقاطى .

٣. تناول وجبات غنية بالألياف . إن الألياف تساعد فى الإمساك بالسموم الموجودة بالأمعاء وهو ما يزيد من معدل نمو خلايا الجلد . ويجب أن يكون أكثر من نصف الوجبة طعام طازج .
 ٤. تخلص من سموم الأمعاء بصيام التنقية . (راجع وجبات التنقية صفحة ٣٦٥) .
 ٥. تجنب الكحول . لقد أثبتت الدراسات أن الكحول يزيد أعراض الصدفية سوءاً .
 ٦. تناول سمك الكاريل والسلمون والرنجة بكميات أكثر . فإن سمك الماء البارد يحتوى على زيوت السمك التى تقلل أو توقف الالتهاب الجلدى .
- مواد غذائية مساعدة**

- ☐ إن فقدان الزنك من خلال إفرازات الجلد تكثر عند الإصابة بالصدفية ، ويعتبر الزنك ضرورياً لامتصاص حامض اللينوليك (حامض زيت الكتان) وهو حامض دهنى أساسى لصحة الجلد . إن بذور اليقطين (قرع عسلى) مصدر ممتاز للزنك وحامض اللينوليك.
- ☐ يساعد السيلينيوم فى تقليل تكون المركبات التى تسبب الالتهاب .
- ☐ حامض الفوليك . قد يكون ناقصاً فى الجلد المصاب بالصدفية .
- ☐ البيتاكاروتين يحوله الجسد إلى فيتامين أ ويقلل من الأُمينات المتعددة ، وتلك مواد تشارك فى الإسراع من نمو الجلد .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، بقدونس - مصادر للزنك .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، ثوم ، برتقال - مصادر غنية بالسيلينيوم .
- ☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق بنجر - مصادر جيدة لحامض الفوليك .
- ☐ جزر ، كرنب ، كائنلوب - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ البنجر - مزيل قوى جداً للسموم .
- ☐ الأناناس - يحتوى على إنزيم البروميلين الذى يساعد على هضم الهروتين وتقليل الأُمينات المتعددة .

- ثمر الباباي - يحتوى على إنزيم البابين الذى يساعد على هضم البروتين ويقلل من الأميئات المتعددة .
- الزنجبيل - عامل مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / الصدفية

كوكتيل شيرى للتفقية

- ½ شريحة جذر زنجبيل
ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
المطحنة ثم أضف الجزر .
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

المنشط المعدنى

- حزمة صغيرة من البقدونس
يقطع البقدونس فى ورق اللفت
والكرنب ويطحن مع الجزر .
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
١ - ٥ جزر

العصير الاستوائى

- ١ ثمرة باباي مقشرة
يعصر الباباي ويوضع الزنجبيل فى
المطحنة مع الكمثرى .
½ شريحة جذر زنجبيل
١ كمثرى

مشروب مورين المتبل

- ١ أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم
 ٢ تفاحة منزوعة البذور بإضافة التفاح والزنجبيل .
 ٣ شريحة جذر زنجبيل

مشروب منقى للجسم

- ١ خيار ضع الخيار والبنجر والتفاح والجزر
 ٢ بنجر فى المطحنة .
 ٣ تفاحة منزوعة البذور
 ٤ جزر

مشروب البرتقال المتبل

- ١ شريحة جذر الزنجبيل ضع الزنجبيل فى المطحنة مع
 ٢ برتقالة منزوعة القشرة البرتقال والتفاح . يقدم بعد وضع
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
 ٣ تفاحة منزوعة البذور
 شرائح برتقال للزينة

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلي	ضع الكرنب والثوم
١ فص ثوم	فى المطحنة مع الجزر
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم	أو الطماطم ، ثم ضع
٢ عود كرفس	الكرفس والفلفل الأخضر .
١ فلفل أخضر	

RAYNAUD'S DISEASE

مرض رينو

راجع مشاكل الدورة الدموية .

ألم المفاصل الروماتويدي

RHEUMATOID ARTHRITIS

راجع التهاب المفاصل .

SENILITY

الشيخوخة

راجع مرض الزهايمر .

SKIN DISORDERS

اضطرابات البشرة

راجع حب الشباب ، علامات الشخوخة ، الإكزيما ، الصدفية .

SORE THROAT

احتقان الحلق

إن كثيراً من أمراض الحلق تنتج عن غزو البكتيريا والفيروسات للأنسجة المبطنة للحلق . وتقع المعركة بين جيوش الجراثيم وجهاز المناعة في الجسد . وتكون نتيجة المعركة حدوث الالتهاب الذي يسبب التورم والألم . وقد يوصى الطبيب بتناول مضادات حيوية تعمل على قتل البكتيريا . وتعمل العقاقير على إخفاء الأعراض ، ولكن العلاجات الطبيعية التالية تعمل من خلال تقوية جهاز المناعة لكي يستطيع حماية الخلايا من العدوى بطريقة أكثر فاعلية .

بعض أمراض احتقان الحلق لا تسببه العدوى ؛ ولكن تنتج عن المثريات بما فيها الأتربة والدخان والأبخرة والأطعمة أو المشروبات شديدة السخونة ، أو مسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح . وهذه المثريات مثل البكتيريا تسبب التهاب الحلق والآلام المصاحبة له . وعلى الرغم من أن معظم المقترحات التالية موجهة إلى العدوى البكتيرية والفيروسية إلا أنها موجهة أيضاً إلى مشاكل الالتهابات والتي سوف تساعد على تهدئة التهاب الحلق بصرف النظر عن السبب . فإذا كان لديك شك في أن الحساسية هي السبب فلا بد من استشارة الطبيب .

نصائح عامة

عليك بالتزام الراحة في الفراش إذا كان ذلك ممكناً ، فإذا استمر الألم أو كان لديك شك بأنك مصاب بميكروب عقدى فعليك بالاتصال بالطبيب . فمن الأفضل معالجة هذا بالمضادات الحيوية . (لمزيد من المعلومات راجع العدوى في الجزء الثاني) . تذكر دائماً أنه إذا كنت تتناول المضادات الحيوية لأي سبب فعليك بتناول مصدر حامض مثل الزبادى .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . عليك باتباع نظام غذائي مقوى للمناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) .
- ٢ . عليك بتقليل استهلاك السكريات البسيطة بما فيها عصير الفاكهة . إن السكر يضعف من قدرة خلايا الدم البيضاء على تدمير البكتيريا .
- ٣ . تناول كميات كبيرة من السوائل مثل عصائر وشوربة الخضار المخففة . أما بالنسبة لمن هم أكبر من ١٧ عاماً فإن صيام العصائر ليوم أو يومين يكون مفيداً . (راجع صفحة ٣٦٧) .
- ٤ . أكثر من استهلاك الثوم كمضاد حيوى طبيعى . إن مكون الأليسين فى الثوم قاتل فعال للبكتريا العقدية .
- ٥ . أضف الزنجبيل إلى نظامك الغذائى . الزنجبيل عامل طبيعى مضاد للالتهابات .
- ٦ . تناول عصير الأناناس الطازج . لأن البروميلين هو إنزيم لا يوجد إلا فى الأناناس الطازج ، وقد ثبت أنه يقلل الالتهاب والتورم ، ويعتبر الأناناس علاجاً تقليدياً للتهاب الحلق .
- ٧ . راجع الإصابة بالبرد فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ البروميلين يقلل من الالتهاب والورم .
- ☐ فيتامين ج والفلافونيدات . تساعد جهاز المناعة فى الجسم على مقاومة العدوى .
- ☐ يقوى البييتاكاروتين جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

- ☐ الأناناس - المصدر الوحيد للبروميلين وهو عامل مضاد للالتهاب .
- ☐ كرنب ، بروكلى ، فلفل أحمر - مصادر قليلة السكريات لفيتامين ج .
- ☐ كرنب ، طماطم - مصادر قليلة السكريات وهى مصادر الفلافونيدات .

- جزر، ورق كرنب ، كرنب - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- الثوم - مضاد حيوى طبيعى .
- الزنجبيل - عامل طبيعى مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / احتقان الحلق

غرغرة تاهيتى

- ١ ليمونة كاملة يعصر الليمون ، ويستعمل فى عملية
الغرغرة .

مهدىء دافىء

- ١ ليمونة يعصر الليمون ويضاف العسل ويتم
١ ملعقة طعام عسل نحل (لا ينصح
باستعمالها للأطفال أقل من سنة)
ماء دافىء

شوربة سريعة

- ٢ - ٣ فص ثوم قم بتقطيع الثوم فى السبانخ وضعهم
فى المطحنة مع الخيار والكرفس؛
ضع العصير فى إناء ثم أضف
الخضروات المقطعة وسخنها برفق .
١ عود كرفس ثم أضف البقدونس للزينة . تقدم
ساخنة .
٢ ملعقة طعام سبانخ مفروم وكرفس
بقدونس للزينة

شاي النعناع المتبل

- ١ حزمة نعناع
 ١/٢ شريحة جذر زنجبيل
 ١ برتقالة مقشرة (مع الاحتفاظ
 بالعصرة البيضاء)
 ماء
- ضع النعناع في مطحنة مع
 الزنجبيل والبرتقال . ضع ٢ أوقية
 من العصير في كوب وأضف ٤
 أوقيات من الماء المغلي .

مشروب مورين المنشط

- ١/٢ أناناس غير منزوع القشرة
 ١/٢ تفاحة منزوعة البذور
 ١/٢ شريحة جذر زنجبيل
- ضع الأناناس في مطحنة ثم قم
 بإضافة التفاح والزنجبيل .

عصير الزنجبيل

- ٣ شرائح أناناس غير مقشرة
 ١/٢ شريحة جذر زنجبيل
- ضع شرائح الأناناس والزنجبيل في
 المطحنة .

SPASTIC COLON

القولون العصبي

راجع التهاب غشاء القولون .

STRESS

التوتر

لقد أطلق على التوتر أنه ما ينهك الحياة . وترجع أسبابه إلى أشياء كثيرة مثل: المشاكل المادية والأمراض والعلاقات ، وضغوط العمل والوحدة . إن التوتر رد فعل شخصي قوى . وأحياناً يكون الشيء الذى يقوى شخصاً ما هو نفس الشيء الذى يسبب التوتر لغيره . وهذا التوتر يجعل هرمونات " قاتل أو اهرب " تفيض على الجسم . وإذا طال أمد التوتر فإنه يسبب ضعف الطاقة ويضعف المقاومة ضد العدوى ، ويصبح مصدراً للألام البدنية مثل الصداع والمشاكل التى تصيب المعدة والأمعاء ، وضغط الدم المرتفع والغثيان أو الدوار وفقدان الشهية . ويتكون العلاج من تحديد وتقليل مسببات التوتر ، وتعويض ما فقد من عناصر غذائية أثناء الانفعال .

نصائح عامة

تمهل فى تحديد الأسباب الرئيسية للتوتر فى حياتك ، وبعد ذلك تعرف على آليات مواجهة التوتر التى لا تستطيع تجنبها . مارس أساليب الاسترخاء ، وعليك أن تناول قسطاً وافراً من النوم ليلاً ، وتعود على التنفس العميق ، ومارس التدريبات البدنية مثل السير الذى يُعد أحد أشكال التخلص من التوتر . وتعتبر الهوايات أيضاً مخرجاً جيداً للطاقات المكبوتة الناتجة عن التوتر .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة . (راجع صفحة ٣٥٧) . إن النظام الغذائى الجيد يساعد جسدك كثيراً لمواجهة التوتر .
- ٢ . أكثر من استهلاك الألياف . إن التوتر يزيد من مستوى الكولسترول فى الدم ، أما الألياف فهى تقلل من امتصاص الكولسترول .
- ٣ . قلل من استهلاك السكريات . يزيد السكر من توتر الجهاز المناعى وذلك باستنفاد الكروم ، ويعطل فعل كرات الدم البيضاء .

- ٤ . أكثر من تناول الأطعمة التي تزيد من سيولة الدم مثل الزنجبيل والثوم والكانتلوب . إن رد فعل التوتر يغلظ من قوام الدم ويجعل الجسم عرضة للأزمات القلبية أو الجلطة .
- ٥ . تجنب القهوة والكحول والعقاقير . على الرغم من أن هذه المواد قد تسبب الراحة المؤقتة ؛ ولكنها على المدى البعيد تزيد من التوتر .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ حامض البانتوثينيك يُفقد منه الكثير أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- ☐ فيتامين ج يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه ، وهذا العنصر الغذائي هو مضاد للأكسدة ويساعد على حماية الجسم أثناء التوتر .
- ☐ الزنك يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- ☐ الماغنسيوم يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- ☐ البوتاسيوم يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- ☐ الكروم يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه . وتعتبر الخميرة مصدراً جيداً للحصول على الكروم .
- ☐ البيتاكاروتين مادة مضادة للأكسدة وتساعد في وقاية الجسد أثناء التوتر .
- ☐ فيتامين ب المركب وهو معروف بأنه مضاد للتوتر ، وعليك بمراجعة الطبيب فيما يخص الكميات الغذائية لفيتامين ب .

عصائر مفيدة

- ☐ بروكلي ، كرنب - مصادر غنية بحامض البانتوثينيك .
- ☐ فلفل أحمر ، كرنب ، ورق كرنب ملفوف - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ زنجبيل ، بقودونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ ورق كرنب ، بقودونس - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بقودونس ، بنجر سويسرى ، سبانخ - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ جزر ، ورق كرنب ، بقودونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ ثوم ، كانتلوب ، زنجبيل - مصادر لسيولة مركبات الدم .

وصفات عصائر مقترحة / القوتر

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل
ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب غنى بالمغنسيوم

- ١ فص ثوم
أضف الثوم إلى البقدونس وضعهم فى
المطحنة مع الجزر والكرفس . يصب
العصير فى كوب ويزين بـورق
البقدونس .
٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

عصير الفراولة

- ١ بانن (١,٤٧ لتر) فراولة
ضع الفراولة والكمثرى فى
المطحنة ، ثم ضع العصير والموز مع
الخميرة فى الخلاط . يضرب حتى
يصبح ناعماً .
١ كمثرى غير ناضجة
١ ثمرة موز ناضجة
ملعقة طعام من الخميرة

عصير الكانتلوب المتبل

- ١ شريحة جذر زنجبيل
ضع الزنجبيل والكانتلوب فى
المطحنة مع الكانتلوب .
١ كانتلوب غير منزوعة القشور

مهدىء التوتر الثمانى المميز

١ ورقة كرنب	ضع الأوراق والبقدونس فى المطحنة
١ ورقة كرنب ملفوف	مع الكرفس والجزر والفلفل الأحمر
حزمة بقدونس صغيرة	والطماطم والبروكلى ثم يزين
١ عود كرفس	بالكرفس .
١ جزر	
١ فلفل أحمر	
١ طماطم	
١ زهرة بروكلى	
عود كرفس للزينة	

مشروب الثوم المميز

حزمة بقدونس	ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم
١ فص ثوم	والجزر والكرفس .
٤ - ٥ جزر	
٢ عود كرفس	

جرعة النوم التقليدية

٣ - ٤ ورقة خس	ضع الخس فى المطحنة مع
١ عود كرفس	الكرفس - تناوله قبل الذهاب للنوم
	بنصف ساعة .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

٤ - ٥ جزر

٢ عود كرفس

الإعداد للجراحة SURGERY PREPARATION

ترتبط قدرة الجسد على الشفاء السريع بنوعية التغذية الجيدة . فالتغذية المناسبة تكون في غاية الأهمية خاصة في حالة الإعداد لعملية جراحية . إن طول مدة الشفاء يمكن أن تتحسن عندما يكون جسدك معداً لمتطلبات الجراحة . وسوف تساعد الاقتراحات التالية على الوقاية من العدوى بتقوية الجهاز المناعي ، وتزويد الجسد بالعناصر الغذائية الضرورية لإعادة بناء الأنسجة التي أصيبت . فإذا قمت بالفعل بإجراء عملية جراحية وتتعافى الآن فإن هذه النصائح سوف تكون ذات قيمة عالية .

نصائح عامة

عندما تحزم حقائبك للذهاب إلى المستشفى فلا بد من أن تتأكد من وجود العصارة معك . ولا بد أن تقوم بالترتيبات مع الطبيب والمستشفى مسبقاً ، وأن يكون معك صديق أو قريب ليقوم بعمل العصير في غرفتك .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة (راجع صفحة ٣٥٧) .
- ٢ . تأكد من حصولك على كميات كبيرة من البروتين قبل وبعد الجراحة . فالبروتين هو اللبنة الأساسية لبناء الخلايا .
- ٣ . عليك بتناول أنواع عديدة من الأوراق الخضراء الداكنة . فهذه الخضروات هى مصادر لفيتامين ك الضرورى لتجلط الدم ، والحديد الضرورى لدعم الجهاز المناعى .
- ٤ . إن الثوم والزنجبيل مواد طبيعية مسيلة للدم ويجب استخدامها بطريقة اقتصادية قبل الجراحة . وبعد العودة إلى المنزل يمكن تناول الثوم بكثرة كمضاد حيوى طبيعى ، وأيضاً يمكن استعمال الزنجبيل كعامل مضاد للالتهابات .
- ٥ . أضف عصير الأناناس إلى وجباتك الغذائية . هذا العصير يحتوى على إنزيم البروميلين الذى يقلل من التورم فى الفم بعد جراحة الأسنان . ويساعد عصير الأناناس على تخفيض الالتهاب فى أى مكان فى الجسد .
- ٦ . راجع العدوى والالتهاب فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ البييتاكاروتين عنصر غذائى يساعد على الالتئام .
- ☐ فيتامين هـ عنصر غذائى يساعد على الالتئام ، عليك أن تسأل الطبيب عن الأغذية التكميلية فى الكميات العلاجية .
- ☐ الزنك ، عنصر غذائى يساعد على الالتئام ، عليك باستشارة الطبيب بشأن الكميات العلاجية فى الأغذية التكميلية .
- ☐ فيتامين ج مضاد للأكسدة ويساعد على تكوين الأنسجة .
- ☐ فيتامين ك ضرورى لتجلط الدم .
- ☐ الحديد ضرورى لتقوية الجهاز المناعى .
- ☐ البروميلين يساعد على علاج الأورام .

عصائر مفيدة

- كرنب ، جزر ، كانتلوب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب ، فلفل أحمر ، فراولة - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ورق لفت أخضر ، بروكلي ، خس - مصادر غنية بفيتامين ك .
- بقدونس ، كرنب - مصادر غنية بالحديد .
- الأناناس - مصدر غني بالبروميلين إذا كان طازجاً .
- الثوم - مضاد حيوى طبيعى . ويمكن استخدامه بكثرة بعد الجراحة ، ويجب استعماله بطريقة اقتصادية قبل الجراحة لأن الثوم مسيل طبيعى للدم .
- الزنجبيل - عامل طبيعى مضاد للالتهاب . ويستعمل بكثرة بعد الجراحة ويمكن استخدامه باقتصاد قبل الجراحة لأن الزنجبيل مسيل طبيعى للدم .

وصفات عصائر مقترحة / الإعداد للجراحة

مثلج هاواى

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ١ أناناس غير مقشر | تعصر الفاكهه وتصب فى أكواب |
| ١ شريحة جذور زنجبيل | وتجمد . وهذا العصير مناسب |
| ١ تفاحة منزوعة البذور | للشخص الذى خرج لتوه من جراحة |
| | الأسنان . |
| ٣ أكواب من الورد سعة ٣ أوقية | |

عصير الطماطم الحار المثلج

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ١ طماطم | تعصر الطماطم والفلفل الأحمر |
| ١ فلفل أحمر | ويضاف صلصة الفلفل الحار ثم |
| قليل من صلصة فلفل حار | يصب في مكعبات التجميد . يعصر |
| ٤ ورقة خس | الخس والبروكلي ويصب في كوب |
| ١ عود بروكلي | كبير ويضاف إليه مكعبات الطماطم |
| عود بقدونس للزينة | ويزين بالبقدونس . |

مشروب الثوم المميز

- | | |
|-------------|---------------------------|
| حزمة بقدونس | يوضع البقدونس في مطحنة مع |
| ١ فص ثوم | الثوم والجزر والكرفس . |
| ٤ - ٥ جزر | |
| ٢ عود كرفس | |

زنجبيل مطحون

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| ١ شريحة جذر زنجبيل | ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف |
| ٤ - ٥ جزر | الجزر والتفاح . |
| ١ تفاحة منزوعة البذور | |

مبرد " ك "

- ١ ورقة لغت
١ ساق بروكلي
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
عود بقدونس للزينة
- تمصر الخضروات والتفاح ، ثم
يصب العصير فى كوب ملىء بالثلج
ويزين بالبقدونس .

مشروب مقوى لكرات الدم

- ١ ورقة لغت
١ ورقة كرنب
حزمة بقدونس
٤ - ٥ جزر
- توضع الأوراق والبقدونس فى المطحنة مع
الجزر . وهذا العصير غنى بفيتامين ج
والحديد . يشرب يومياً قبل الجراحة
بأسبوع أو أسبوعين .

THROMBOSIS

(تخثر الدم) الجلطة

إن الجلطة هي حالة غير عادية تتكون فيها كتلة دموية (جلطة) فى أى وعاء من الأوعية الدموية فى الجسم . وهذا التجلط يمكن أن يتكون بسبب تكون الكولسترول الذى يحوى كتلاً ، تعرف بالتراكمات ، على جدار الأوعية الدموية . وتسبب التراكمات تكوين سطح خشن يسبب التصاق الصفائح الدموية ، وتكون الكتل الدموية التى تعرف بالجلطة . وقد تسبب الجلطة تدمير الأنسجة بقطع تيار الدم . وإذا أمكن تحريك الجلطة من مكانها فإنها تتحرك إلى أوعية دموية أصغر حيث يمكن أن تغلق الدورة الدموية وتمنعها من الوصول إلى الأعضاء الحيوية ، وتسمى فى هذه الحالة سدادة الوعاء الدموى . وقد تسبب الجلطة الدموية حالات مثل الذبحة الصدرية ، وانسداد فى

الرئة ، وأيضاً التهاب الوريد التخثرى (التهاب فى الوريد مصحوب بتكون الجلطة) .

وحتى فى الأجسام السليمة تظهر أحياناً أماكن خشنة على جدران الأوعية . ويُعتقد أن التجلط الدموى عملية مستمرة داخل الجسد ، ويمكن ضبطه باستمرار عن طريق آليات منع وإذابة الجلطات عبر مواد مضادة للتجلط . وهذه المواد المانعة للتجلط تمنع تحول بروتروميين - وهو بروتين بلازما الدم - إلى الثرومبين (مادة مخثرة للدم) وهى إنزيم أساسى فى تكوين الجلطات .

نصائح عامة

إذا أصبت بجلطة فلا بد من الرعاية الطبية . إن النصائح الغذائية التالية يجب الاهتمام بها للوقاية من تكون جلطات أخرى ، وكما هو معروف فى كل حالة ؛ فإن الوقاية خير من العلاج .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . تجنب الدهون المشبعة . إن الدهون المشبعة ذات علاقة وثيقة بعملية تجلط الصفائح الدموية وتأثرها بالثرومبين ، وهى مادة تسبب حدوث الجلطة . إن الدهون تزيد من مستوى البروتين الذى يساعد على تكون الجلطة . وتوجد الدهون المشبعة فى المنتجات الحيوانية مثل اللحم الأحمر ، ومنتجات الألبان ، وفى بعض دهون الخضروات مثل زيت جوز الهند . وعليك بتجنب السمن النباتى ، ونقترح عليك باستعمال الزيت كمجرد مسحه على الخبز . ضع الزيت فى الخلاط وأضف كوبين من الزيت المعصور مثل زيت العصفر أو عباد الشمس واخلطهما وضعهما فى الثلاجة .
- ٣ . تجنب السكر . استخدم المحليات الطبيعية مثل عسل النحل أو سكر القيقب أو عصير الفواكه المركز ، ولا بد من تقليل ما تتناوله من هذه

المُحليات إلى مالا يزيد عن ١٠ ٪ من غذائك . إن السكر مرتبط بتزايد التصاق الصفائح .

٤ . عليك بتناول الكثير من تلك الأطعمة التي تعمل كمضادات للتجلط التي تشمل الفلفل الحار ، والثوم ، والبصل ، والباذنجان ، وزيت الزيتون ، والزنجبيل ، والبطيخ ، والأناناس . إن سمك المياه الباردة وزيت السمك ، وزيت بذر الكتان (عليك بشراء الزيوت المعبأة في زجاجات معتمة ومبردة) كلها مصادر جيدة للأحماض الدهنية أوميغا ٣ ، وهي أيضاً مضادة للتجلط .

مواد غذائية مساعدة

- فيتامين ب ٦ قد يمنع التصاق الصفائح ويقلل مدة التجلط .
- فيتامين ج قد يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- فيتامين هـ يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- كالسيوم يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- المغنسيوم يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- السيلينيوم يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- البروميلين يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب ٦ .
- كرنب ، بقونس ، فلفل أخضر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- كرنب ، بقونس ، جرجير ، أوراق بنجر - مصادر غنية بالكالسيوم .
- أوراق بنجر ، سبانخ ، بقونس ، ثوم - مصادر غنية بالمغنسيوم .
- لفت ، ثوم ، يرتقال - مصادر غنية بالسليوم .
- الأناناس - المصدر الوحيد للبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / الجلطة

مشروب البروميلين المميز

١- أناناس غير منزوعة القشرة قم بوضع الأناناس فى المطحنة .

مشروب فواكه

١- برتقالة منزوعة القشرة
 ٢- عصير العنبر والموز فى خلاط وقم
 بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال
 للزينة .

١ ثمرة موز

شرائح برتقال للزينة

عصير الكانتلوب

١- كانتلوب غير منزوع القشور يقطع الكانتلوب إلى شرائح ويوضع فى
 المطحنة.

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
 ١ فص ثوم
 ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم
 ٢ عود كرفس
 ١ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
 أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
 الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب الربيع

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى مطحنة ثم قم
بإضافة الجزر والثوم والكرفس . ٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

كوكتيل غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب ضع الكرنب والبقدونس فى مطحنة
حزمة صغيرة من البقدونس ثم قم بإضافة الجزر والتفاح .
٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

زنجبيل مطحون

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل فى مطحنة ثم أضف
الجزر والتفاح . ٤ - ٥ جزر
١ تفاحة منزوعة البذور

TINNITUS

طنين الأذن

طنين الأذن هو حالة سماع أصوات أو طنين فى أحد الأذنين أو كليهما .
يحاول الأشخاص ممن يعانون من هذه الأصوات غير المحددة تعديل حركة

رؤوسهم . على سبيل المثال ؛ فإن متلازمة المفصل الفكى - وهى حالة ألم فى الوجه ، وسوء عمل الفك السفلى - يمكن أن تتسبب فى حدوث أصوات عند تحريك الفكين وثمة أسباب محتملة لسماع الطنين وتشمل سوء حركة الدم ، والتهاب الأنسجة ، والتعرض للسموم البيئية واستعمال بعض العقاقير . ويشمل العلاج التعامل مع المشاكل الفسيولوجية الضرورية ، وعلاج نقص التغذية وإزالة السموم الضارة .

نصائح عامة

إن أنواعاً كثيرة من العقاقير وخاصة الأسبرين يمكن أن تسبب طنين الأذن . وعلى المريض استشارة الطبيب والصيدلى بشأن أى علاج يتناوله المريض ، ومناقشة استبدال الأدوية . وقد يكون التلوث فى مكان العمل هو المشكلة ، والحل هو الانتقال إلى بيئة أكثر نظافة وأقل سموماً . وإذا كنت تعتقد أن متلازمة المفصل الفكى هى المشكلة فعليك باستشارة طبيب الأسنان لتقييم المشكلة . أما إذا اعتقدت أن التهاب الأنسجة هو المسئول عن حدوث هذا المرض فلا بد من استشارة الطبيب . (راجع الالتهاب فى الجزء الثانى)

تعديل النظام الغذائى

- ١ . عليك أن تبدأ برنامجك الغذائى بنظام غذائى للتنقية لى تزيل السموم من الجسد (راجع صفحة ٣٦٥) .
- ٢ . بعد استكمال نظام التنقية عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى (راجع صفحة ٣٤٧) . إن تقليل الدهون والكوليسترول من خلال هذا النظام قد يزيد من تدفق الدم ويزيد من تغذية منطقة الأذن .
- ٣ . عليك يتناول السمك مثل الماكريل والسلمون ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً . فإن الأحماض الدهنية " أوميغا ٣ " فى هذا السمك تحسن من تدفق الدماء إلى الأذن الداخلية .

- ٤ . عليك بعلاج الأنيميا إن وجدت . فإن نقص الحديد وفقر الدم الخبيث يمكن أن يسبب الأصوات والضجيج من الوريد الوداجي (راجع الأنيميا في الجزء الثاني) .
- ٥ . عليك بتقليل كمية السكريات البسيطة بما فيها السكريات الموجودة في عصير الفاكهة . إن حالة نقص السكر تزداد سوءاً بتناول السكر ، ويمكن أن تسبب الطنين في الأذن وفقدان حاسة السمع . (لمزيد من المعلومات عن علاج نقص السكر راجع نقص السكر في الجزء الثاني) .

مواد غذائية مساعدة

- الحديد وفيتامين ب١٢ وحامض الفوليك تعالج الأنيميا . ويجب تناول فيتامين ب١٢ كمكمل حيث إنه لا يمكن الحصول عليه من الخضروات والفاكهة .
- يساعد الكروم في علاج نقص السكر في الدم عن طريق تنظيم التمثيل الغذائي للسكر وتعد الخميرة مصدراً ممتازاً لهذا العنصر الغذائي .
- نقص المنجنيز له علاقة بطنين الأذن .
- الكولين (مادة توجد في الخلايا وتساعد الكبد على أداء وظيفته) ونقصها له صلة بطنين الأذن .

عصائر مفيدة

- البنجر - مزيل فعال للسموم .
- كرنب ، بقودونس - مصادر غنية بالحديد .
- سبانخ ، كرنب ، أوراق بنجر ، الفلفل الحلو - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- فلفل أخضر ، تفاح - مصادر غنية بالكروم .
- سبانخ ، أوراق لفت ، أوراق بنجر - مصادر غنية بالمنجنيز .
- البازلاء الخضراء - مصدر غني بالكولين .

وصفات عصائر مقترحة / طنين الأذن

خليط التفاح

- ١ برتقالة منزوعة القشرة
(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
٢ تفاح أخضر منزوع البذور
١ ثمرة موز ناضجة
١ ملعقة كبيرة خميرة
شريحة برتقال للزينة
- يعصر البرتقال والتفاح ، ثم يوضع
العصير والموز والخميرة في خلاط
ويضرب حتى يصبح ناعما ويزين
بشريحة البرتقال .

مشروب منقى للجسم

- ١ خيار
١ بنجر
١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر
- ضع الخيار والبنجر والتفاح والجزر
في المطحنة .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر
- ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح في
المطحنة ثم أضف الجزر .

المنشط المعدنى

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت
 ٢ ورقة لفت
 ١ ورقة كرنب
 ١ - ٥ جزر
- وورق الكرنب وضعه فى المطحنة مع
 الجزر .

عصيرالبازلاء الثلاثى

- حفنة صغيرة من اللوبيا والعدس ضع اللوبيا والعدس فى المطحنة مع
 ٢ جزر
 ١ كوب بازلاء خضراء
 ١ طماطم
 شرائح جزر للزينة
- الجزر والبازلاء والطماطم ويزين بقطع
 الجزر .

سلطة والدورف

- ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور ضع التفاح والكرفس فى المطحنة .
 ١ ساق كرفس

التهاب القولون بسبب القرحة ULCERATIVE COLITIS

راجع التهاب القولون .

ULCERS

القرح

القرحة الهضمية هي تآكل تسببه العصارات المعدية التي تحتوى على مادة الببسين المهضم ، وهو إنزيم يساعد على تكسير البروتين والعصارة المعدية التي تتكون أساساً من حامض الهيدروكلوريك . وتوجد القرحة عادة في بطانة المعدة أو في الجزء الأول من " الإثنا عشر " . والمعدة قادرة بطبيعتها على حماية نفسها من عصاراتها ، ولكن عندما يصاب جزء من بطانتها فإن الأحماض والإنزيمات تهضم الأنسجة كما تفعل مع أى قطعة لحم أخرى ، وتسبب بذلك ثقباً في جدار المعدة أو " الإثنا عشر " . وهذه الإصابة يمكن أن تكون نتيجة لعدوى تسببها البكتيريا الحلزونية الموجودة بالمعدة ، أو قد تنتج عن هضم مواد معدنية مثل الكحول أو العقاقير المضادة للالتهاب بما فيها الأسبرين والموترين والإندوسين . ولا بد أن نتذكر أنه بينما يساعد العلاج بالعصائر بعض القرحة الفردية إلا أنه لا يمكن أن تعالج شخصاً لديه مرض القرحة . إن مجرد تحديد وإزالة سبب القرحة سوف ينتج لنا علاجاً دائماً .

نصائح عامة

إن التوتر والضغط لا يسبب القرحة على عكس الاعتقاد الشائع ؛ ولكنه يساعد على تفاقم الحالة . إذا كان الشخص من أولئك الذين ينفسون عن إحباطاتهم على حساب المعدة ؛ فإن أساليب تخفيف التوتر تجعل الشخص يشعر بالراحة أكثر ، وقد يساعد ذلك أيضاً على التئام القرحة بطريقة أسرع .

وإذا نصح الطبيب بتناول مضادات الحموضة فلا بد من اتباع كل التوجيهات .
إذا تم استخدام هذه الأدوية بطريقة خاطئة فقد تؤدي إلى تكوين حصوات
بالكلي والعديد من المشاكل الأخرى .

تعديل النظام الغذائي

- ١ . عليك باتباع النظام الغذائي الأساسي . (راجع صفحة ٣٤٧) مع
الامتناع عن الأطعمة التي تسبب الإزعاج أو القلق . من الناحية الرسمية
كان مرضى القرح يتبعون تلقائياً نظاماً غذائياً رقيقاً ليس حاداً ويكون به
نسبة عالية من الحليب ، أما الآن فنحن نعرف أن هذا النظام العليل ليس
له تأثير على التئام القرح والقلق ، وأن الحليب في الحقيقة يجعل القرحة
أكثر سوءاً .
- ٢ . عليك بتناول الوجبات عالية الألياف . عليك باستبدال الخبز الأسمر
بالأبيض وتناول أنواعاً من الفواكه والخضروات الطازجة . وهذا قد يساعد
على عدم تكرار القرحة .
- ٣ . تجنب تناول القهوة . فلقد أظهرت دراسة حديثة أن القهوة العادية أو
القهوة منزوعة الكافيين تسبب أعراضاً مشابهة للقرحة .
- ٤ . إذا كان من الضروري تناول العقاقير المضادة للالتهابات - التهاب
المفاصل مثلاً أو أى التهابات أخرى - فعليك بأن تجعل مشروب
الزنجبيل عادة يومية . فجذور الزنجبيل تساعد في حماية بطانة المعدة
من أى تدمير قد تسببه تلك العقاقير .
- ٥ . تناول عصير الكرنب وهو أشهر علاج طبيعي للقرحة . بعض الناس
يجدون هذا العصير مريحاً جداً ، والبعض الآخر يجد أنه يلذع . فإذا
عانيت من أى إزعاج فابدأ بتناول كوب واحد فى اليوم حتى تصل إلى
الكمية التى ينصح بها وهى ١ بانث (وهو ما يوازي ٠,٤٧ من اللتر) .
إن الكرنب الأخضر له تأثير أفضل من الأحمر وطعمه أكثر اعتدالاً .

وطبقاً لما يقوله الدكتور " جارنت تشينى " فإن رؤوس الكرنب الأخضر
الطازج هى ما يجب تناوله كعصير . إن طول فترة النقل ، وخاصة فى عدم

وجود الثلج ، قد يؤدي إلى تدمير العامل المعالج . ويجب تناول ١ بانيت (٠،٤٧ لتر) كل يوم حتى تلتئم القرحة . ويجب أن يتم تناول العصير على أربع أو خمس مرات في كل مرة ٦ أو ٨ أوقيات . وتناوله خمس مرات يعتبر أمراً مثالياً : صباحاً مع البسكويت ، ومع وجبة الغذاء وبعد الظهر مع البسكويت ، ومع وجبة العشاء ، وفي الثامنة أو التاسعة مساءً مع البسكويت . ولا يجب تناول العصير على معدة فارغة .

إن عصير الكرنب غير المطهى يمكن أن يكون مستساغاً لبعض الناس ، وذلك بإضافة عصير الكرفس الذى يحوى أيضاً أحد عوامل الالتئام . أما عصير الأناناس يعد أحد مكسبات النكهة الهامة .

لا يجب تسخين عصير الكرنب مطلقاً لأن هذا يدمر عامل الالتئام ، ولكن الكرنب المجمد عند درجة صفر يحتفظ بفاعليته المضادة للقرحة الهضمية لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل .

ويمكن إعداد العصير مرة أو مرتين كل يوم ويوضع فى الثلاجة ، ولا يجب الاحتفاظ به كله بسبب الطعم الحاد والرائحة التى تظهر بعد عدة ساعات . ويكون عصير الكرنب فى أفضل حالته عندما يعد طازجاً قبل تناوله مباشرة . (اقرأ وصفة الدكتور " تشينى " لمشروب القرحة صفحة ٣٢٧) .

٦. عليك بمراجعة حساسيات الطعام . تقول بعض الدراسات إن القرح المزمنة قد تكون بسبب رد فعل الحساسية . ولا بد أن تجرب الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١ .

٧. تناول الموز بكثرة . إن بعض الدراسات قد أظهرت أن الموز يمكن أن يحمى بطانة المعدة من الحامض .

٨. أضف زبادى اللبن الكامل إلى وجباتك . لقد ثبت أن زبادى اللبن الكامل يحمى المعدة ضد المنبهات مثل دخان السجائر والكحول .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ البييتاكاروتين عنصر غذائى يساعد على الالتئام .
- ☐ فيتامين هـ عنصر غذائى يساعد على الالتئام . وعليك باستشارة الطبيب عن كمية العلاج فى المواد التكميلية .

- الزنك . عنصر غذائي يساعد على الالتئام . استشر الطبيب عن كمية العلاج .
- فيتامين ج . إن نقص هذا الفيتامين له علاقة بقرحة المعدة .

عصائر مفيدة

- كانتلوب ، سبانخ ، جزر - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب ، فلفل أحمر ، أوراق كرنب - مصادر غنية بفيتامين ج .
- كرنب ، كرفس - مصادر غنية بعامل إلتئام القرحة .
- جذور زنجبيل - تحمي بطانة المعدة من الآثار الجانبية لأى عقار .

وصفات عصائر مقترحة / القرح

مشروب دكتور تشينى للقرحة

- ¼ رأس كرنب أخضر قم بعصر الكرنب والكرفس والتفاح
 ١ ساق كرفس وتناوله من ٢-٣ مرات يومياً حتى
 ¼ تفاحة منزوعة البذور تلتئم القرحة .

مشروب الفواكه

- ¼ برتقالة منزوعة القشرة ضع البرتقال والباباي فى مطحنة
 (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) ثم ضع العصير والموز فى خلاط وقم
 ¼ ثمرة باباي منزوع القشرة بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال
 ١ ثمرة موز للزينة .
- برتقالة مقطعة للزينة

كريمة الكريز الحلوى والحمضية

- ١ كوب كريز يعصر الكريز ويوضع العصير واللبننة
٤ أوقيات لبننة فى خلط ويضرب حتى يصبح ناعماً.

UNDERWEIGHT

نقص الوزن

إن النجاح فى زيادة الوزن يعتمد على السبب فى فقدان الوزن الأول . فبعض الناس مبرمجين جينياً أن يكونوا نحافاً ، وزيادة وزنهم تعد أمراً صعباً . وبالطريقة الإحصائية فإن الأشخاص ناقصى الوزن (النحاف) يعيشون عمراً أطول ، ويعانون من مشاكل صحية أقل من ذوى الوزن الثقيل . ولكن النحافة بين البالغين الكبار تعتبر انعكاساً لنقص التغذية .

نصائح عامة

إن فقدان الوزن المفاجئ، يجب أن يكون محل التقييم المستمر من قبل الطبيب ، أما فقدان الوزن الناتج عن مرض السرطان له اعتبارات خاصة . (راجع السرطان فى الجزء الثانى) . أما فقدان الوزن بسبب انعدام الشهية فهو يشيع بين من يُعالجون بالعقاقير . وعليك باستشارة الطبيب أو الصيدلى إذا كنت تشك أن هذه مشكلتك . إن التدريبات الرياضية هى أفضل الطرق للشخص النحيف لكى يتخذ شكلاً معيناً . إن العقاقير الترفيحية والكحول يمكن أن يتسببا فى فقدان الوزن ، والامتناع عن تناولها هو الحل الوحيد فى هذه الحالة . فإذا كنت تدخن فلا بد أن تقلع عن التدخين ؛ لأن النيكوتين يزيد من معدل الأيض .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . عليك بزيادة السعرات الحرارية فى غذائك وذلك بإضافة الكربوهيدرات المركبة مثل المكرونة المصنوعة من القمح الأسمر - والبطاطس والموز . لا تضيف كميات عالية من الدهون لأن هذا سوف يزيد من خطورة ظهور السرطان أو مرض القلب .
- ٣ . عليك أن تشرب السعرات بدلاً من أكلها . جرب المواد البناءة للجسد عالية السرعات فى الصفحة التالية . فمن الأسهل أن تشرب الطعام عن أن تأكله .
- ٤ . الامتناع عن المشروبات التى تحتوى على الكافيين ، مثل القهوة والشاى والكولا . وهذه المشروبات تزيد من معدل الأيض .

مواد غذائية مساعدة

- الزنك إن نقص الزنك يسبب فقدان حاسة التذوق التى تساهم فى فقدان الشهية .

عصائر مفيدة

- زنجبيل ، يقدونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- الليمون - مثير تقليدى للشهية .
- جزر ، كرنب ، يقدونس - عصائر غنية بالمعادن توفر العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم للتغذية .
- كانتلوب ، أناناس ، عنب - مصادر غنية بالسكر الذى يرفع مستوى السعرات الحرارية .

وصفات عصائر مقترحة / نقص الوزن

عصير الليمون

- ١ ليمونة صغيرة ضع الليمون في المطحنة ثم ضع
بعض الماء العصير في كوب طويل واملاه حتى
نهايته بالماء .

عصير الفراولة

- ١ بانن (٠,٤٧ لتر) فراولة ضع الفراولة والكثير في المطحنة .
¼ كمثرى غير ناضجة ضع العصير والموز مع الخميرة في
الخلاط .
١ ثمرة موز ناضجة
ملعقة طعام من الخميرة

كريمة الكريز الحلو والحمضية

- ١ كوب كريز يعصر الكريز ويوضع العصير واللبن في
٤ أوقيات لبن خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً .

العصير الاستوائي

- ١ ثمرة زهرة الآلام منزوعة القشرة قم بوضع الثمرة والباهاي والبرقوق
(PASSION FLOWER) في المطحنة ، ثم ضع العصير ومعه
ثلج في الخلاط مع الموز ويضرب
حتى يصبح مشروباً ناعماً
١ برقوق ومثلجاً . قم بتزيينه بشريحة
١ ثمرة موز البرتقال .
شريحة برتقال للزينة

المنشط المعدنى

- حزمة صغيرة من البقدونس قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت
 ٢ ورقة لفت وورق الكرنب وضعه فى المطحنة مع
 ١ ورقة كرنب الجزر .
 ١ - ٥ جزر

مشروبات الفواكه الحمراء

- عنقود متوسط من العنب الأحمر قم بعصر العنب والكريز والعنب
 ١/٢ كوب كيريز البرى . ضع العصير فى كوب به
 ١/٢ كوب عنب برى ثلج مجروش . ضع بعض العنب
 عنقود من أى نوع من العنب فوق العصير وتناوله بالملعقة .

خليط العنب البرى

- ١ بانست (١,٤٧ لتر) من قم بعصر العنب البرى وضع العصير والموز
 العنب البرى والمسحوق فى خلاط ويضرب حتى يصبح
 ١ ثمرة موز ناضجة ناعماً .
 ٢ ملعقة طعام مسحوق بروتين

زنجبيل مطحون

- ½ شريحة جذر زنجبيل
 ٤ - ٥ جزر
 ½ تفاحة منزوعة البذور
 ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف
 الجزر والتفاح .

التهاب المسالك البولية

URINARY TRACT INFECTION

راجع التهاب المثانة .

VAGINITIS

التهاب المهبل

راجع داء الكانديدا .

VARICOSE VEINS

دوالي الأوردة

إن دوالي الأوردة هي عبارة عن أوردة متسعة ومتضخمة ، وفي بعض الحالات ملتوية . وعادة تنتج هذه الحالة عن فشل في وظائف الصمامات داخل الأوردة . وعندما لا يعمل الصمام يركد الدم ويتراكم في الأوردة ويضخمها ويسبب الدوالي . وأشهر مناطق هذا المرض هي الأوردة السطحية للساق تحت الجلد مباشرة ؛ لأن تلك الأوردة السطحية سهلة الإصابة ، وقد تنزف هذه الأوردة دماً في الأنسجة المحيطة وتسبب جلطات دموية وتورماً وتكون القرح في الجزء الأسفل من الساق . والأعراض الأكثر شيوعاً تشمل الألم المستمر والشعور بالثقل في الساق .

ومرض البواسير هو دوالى الأوردة فى الشرج أو المستقيم . وتشمل أعراض هذا المرض حكة فى المستقيم وألماً وظهور دم فى البراز ، ويتسبب مرض البواسير وعدم التغذية المناسبة فى الإصابة بالإمساك .

نصائح عامة

من أجل أن تقلل الضغط على صمامات الأوردة فى السيقان لابد من تجنب الوقوف لفترة طويلة فى مكان واحد . وإذا كانت وظيفتك تستدعى ضغطاً كبيراً على الساق ، أو إذا كنت حاملاً فإنه يجب عليك أن ترتدى جوارب مساندة . وعلبك بالتدريب الرياضى المنتظم وتخفيض الوزن إذا كان الأمر ضرورياً . وإذا كنت تعاني من البواسير فإن تغيير النظام الغذائى هو أفضل علاج .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . عليك باتباع نظام غذائى عالى الألياف . وهذا النظام يساعد فى تقليل التقلص أثناء الحركة الدودية فى الأمعاء .
- ٣ . تناول المزيد من الزنجبيل والثوم والبصل . تساعد هذه الأطعمة على هضم الألياف التى تحيط بدوالى الأوردة . أما المصابون بدوالى الأوردة ؛ فقلل لديهم القدرة على تكسير هذه المادة .

مواد غذائية مساعدة

- يساعد البروميلين على تنشيط العامل الذى يكسر الألياف ، وكذلك يمنع تكون الجلطات الدموية .
- الأنثوسيانين والبروانثوسيانيدات . وهى أصباغ توجد فى العنب البرى داكن اللون . وقد تساعد هذه المواد على تقوية جدار الأوردة ، وتزيد من تقوية نشاط عضلات الأوردة .
- البييتاكاروتين . هو عنصر غذائى يساعد على الالتئام .

- فيتامين هـ عنصر مساعد على الالتئام . استشر الطبيب حول الكميات العلاجية للمكملات الغذائية .
- الزنك عنصر يساعد على الالتئام . استشر الطبيب حول الكميات العلاجية للمكملات الغذائية .

عصائر مفيدة

- الأناناس - مصدر غنى بالبروميلين .
- كريبز ، عنب برى ، توت أسود - مصادر غنية بالأنثوسيانثين والبروأنتوسيانيدات .
- كرنب ، بقونس ، كرنب أخضر - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ثوم ، بصل - مصادر لعوامل مضادة للتجلط .
- الزنجبيل - له خواص مضادة للالتهاب والتجلط .
- الكانلوب - مصدر غنى بالبيتاكاروتين وعامل مضاد للتجلط .

وصفات عصائر مقترحة / دوالى الأوردة

عصير الثوم

ضع البقدونس فى مطحنة مع الثوم
ثم أضف الجزر والكرفس .

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٤ - ٥ جزر

٢ ساق كرفس

مشروب الكريز

- ١ كوب كريز
 قم بعصر الكريز والليمون والعنب ثم
 ضع العصير في كوب ملىء بالتلج
 ١/٢ ليمونة
 الطحون وقم بتزيينه بشريحة
 الليمون .
 ١ عنقود متوسط عنب أخضر
 شرائح ليمون للزينة

عصير الكانتلوب

- ١/٢ كانتلوب غير منزوع القشرة
 قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح ثم ضعها
 في المطحنة.

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
 ضع أوراق البقدونس والسبانخ في
 المطحنة ثم أضف الجزر ثم
 الكرفس .
 ٤ - ٥ جزر
 ٢ عود كرفس

مشروب غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
 ضع الكرنب والبقدونس في المطحنة
 ثم قم بإضافة الجزر .
 حزمة صغيرة من البقدونس
 ٤ - ٥ جزر

مشروب مورين المنشط

- ١ أناناس غير منزوع القشرة ضغ الأناناس فى الطحنة ثم قم
 ٢ تفاحة منزوعة البذور بإضافة التفاح والزنجبيل .
 ٣ شريحة جذر الزنجبيل

مشروب للالتئام

- ١ كيوى صلبة منزوعة القشرة يطحن الكيوى مع الكانتلوب، ويوضع
 ٢ كانتلوب مقشرة العصير والموز فى خلاط، ويضرب حتى
 ١ ثمرة موز ناضجة يصبح ناعماً هذا المشروب يحمى
 ويشفى بطانة المعدة .

سلطة خفيفة

- ١ ورقة كرنب ضع ورق الكرنب وورق اللفت والسبانخ
 ١ ورقة لفت والطماطم فى الطحنة وقم بتزيينها
 حزمة سبانخ بالطماطم الصغيرة .
 ٢ طماطم
 ١ طماطم صغيرة للزينة

احتباس الماء فى الجسم WATER RETENTION

يعانى معظم النساء والرجال كبار السن من وقت لآخر من احتباس الماء فى الجسم أو الاستسقاء . إن الاستسقاء هو تجمع الماء فى الأنسجة . وعلى الرغم من أن هذا يحدث غالباً فى اليدين والأقدام ؛ إلا أنه قد يحدث فى أى جزء

آخر من الجسد . إن مرض احتباس الماء فى الجسم قد يكون له العديد من الأسباب منها حيوب منع الحمل وأعراض ما قبل الطمث ، والحمل وأمراض الكلى وحساسيات الأطعمة . وقد يساعد مدر البول الطبيعى على فقدان الماء ويقلل من التورم .

تحذير : لابد من الحذر عند تناول هذه العقاقير لعلاج حالات الاستسقاء . إن تورم الكاحل بصفة خاصة يكون مؤشراً على مرض القلب ، ويجب علاجه فوراً تحت إشراف الطبيب . إذا كان لديك أى استفسار عن مدى خطورة الحالة فلا بد من الاتصال بالطبيب ، فإذا وصف لك الطبيب مدرّاً للبول فلا بد من التأكد من الطبيب أو من الصيدلى لمعرفة إذا ما كان العلاج الذى تتناوله خالياً من البوتاسيوم أم لا . إن المرضى الذين يتناولون دواء مدر البول الخالى من البوتاسيوم يجب أن يتجنبوا الكمالات الغذائية التى بها البوتاسيوم ، أو الأغذية عالية البوتاسيوم . أما المرضى الذين يُعالجون بمدر البول الذى به بوتاسيوم فإن عليهم بتناول أغذية عالية البوتاسيوم .

تعديل النظام الغذائى

- ١ . اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .
- ٢ . يجب تقليل نسبة الملح فى الغذاء . وهذا يسهل عمله عن طريق تقليل استخدام ملح المائدة لتحسين مذاق الأكل ، كما يجب تجنب الوجبات الخفيفة . استخدم الليمون عند الطهى لتحسين المذاق دون استعمال الملح . لا تشتتر الوجبات التى يكتب عليها " ملح كثير " ولكن عليك بشراء الخبز الأسمر الخالى من الملح . أما الحوامل فلا يجب عليهم تقليل نسبة الملح فى الغذاء ، فالوجبات منخفضة الصوديوم لها علاقة بمشاكل الحمل .
- ٣ . قلل أو امتنع تماماً عن تناول السكر الأبيض . لقد أظهرت الدراسة أن السكر له علاقة مباشرة بحالات احتباس الصوديوم الزائد .
- ٤ . عليك أن تأخذ فى اعتبارك احتمال وجود حساسية . إن احتباس الماء حول العيون بوجه خاص يمكن أن يكون مؤثراً على عدم تحمل الغذاء (راجع الحساسية فى الجزء الثانى) .

هـ . تناول كثيراً من الأطعمة المدرة للبول مثل الخرشوف والكانتلوب والبطيخ والثوم والشبت .

مواد غذائية مساعدة

- البوتاسيوم يمكن زيادة استهلاك البوتاسيوم عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إذا كنت تتناول مدرات البول التي بها البوتاسيوم . وهذا المعدن يساعد على مواجهة آثار الصوديوم في احتباس الماء . أما المرضى الذين يتناولون مدرات البول الخالية من البوتاسيوم فإنهم يجب أن يتجنبوا تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والمكملات الغذائية للبوتاسيوم .
- الماغنسيوم . يفقد نتيجة لتناول حبوب مدرة للبول ، ويجب أن يستبدل .
- فيتامين ب٦ إن نقص هذا الفيتامين قد يقلل القدرة الكلية على إفراز الصوديوم .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، بنجر سويسرى ، سبانخ ، بروكلى ، كرنب ، جزر ، كرفس - مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- كرنب ملفوف ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، الفلفل الحلو - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- بطيخ ، خيار ، عنب ، خس ، كانتلوب - مدرات تقليدية للبول.
- ثوم - علاج تقليدى لاحتباس الماء فى الجسم .

وصفات عصائر مقترحة / احتباس الماء في الجسم

مشروب الخيار المهدىء

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| ١ طماطم | قم بعصر الطماطم وضع العصير في |
| ١ خيار | الفریزر ليتجمد في شكل مكعبات، |
| ٢ ساق كرفس | ثم قم بعصر الخيار والكرفس وضعهم |
| بقدونس للزينة | في كوب ثم أضف مكعبات الطماطم |
| | وقم بتزيينها بالبقدونس . |

مشروب الصيف الخفيف

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| ١ برتقالة مقشرة (مع الاحتفاظ بالقشرة | ضع البرتقال والعنب والبطيخ |
| البيضاء) | في المطحنة ثم ضع العصير في |
| ١ عنقود متوسط من العنب الأخضر | كوب كبير به ثلج مطحون وقم |
| | بتزيينه بعود النعناع . |
| ٢ كوب من قطع البطيخ | |
| عود نعناع للزينة | |

مدرات البول الشعبية

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٢ تفاحة كبيرة منزوعة البذور | قم بعصر التفاح وأخلطه بالفجل |
| $\frac{1}{4}$ ملعقة طعام عصير الفجل الحار | الحار وتناوله ثلاث مرات يومياً . |

مشروب البوتاسيوم الحلو

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ كانتلوب | قم بعصر الكانتلوب وضعه مع الموز في |
| ١ ثمرة موز | الخلاط حتى يذوب . |

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .
- ٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلى ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم
١ فص ثوم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع
٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم الكرفس والفلفل الأخضر .
- ٢ عود كرفس
١ فلفل أخضر

عصير الفراولة

- ١ بانن (٠,٤٧ لتر) فراولة ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة
١ كمثرى غير ناضجة ثم ضع العصير والموز مع الخميرة فى
١ ثمرة موز ناضجة الخلاط .
- ملعقة طعام من الخميرة

مشروب منقى للجسم

- ١/ خيار
٢/ الخيار والبنجر والتفاح والجزر
٣/ تفاحة منزوعة البذور
٤/ جزر
في مطحنة .

WEIGHT PROBLEMS

مشاكل الوزن

راجع ازدياد الوزن / السمنة ، انخفاض الوزن .

WOUND HEALING

علاج الجروح

راجع الإعداد للجراحة .

YEAST INFECTION

الإصابة بالفطريات

راجع داء الكانديدا .

الجزء الثالث

أنظمة غذائية

مقدمة

إن الطعام الذى تتناوله عندما تكون مريضاً لا يمكن أن يكون حياًدياً ، فهو إما يساعد على شفائك أو يعوق شفاءك ، ونفس الشيء عندما تكون سليماً ، فيمكن للغذاء أن يساعد جسدك فى أن يظل قوياً أو يتركك معرضاً لأى عدوى أو اضطراب صحى . والعديد من الأغذية فى هذا القسم تناسب الاستخدام اليومى ، وعليك أن توائم بينها بإضافة العصائر التى سبق أن أوصينا بها فى بعض أقسام الجزء الثانى . وسوف يكون برنامجاً شخصياً يقوى صحتك عندما تكون مريضاً ، ويساعدك فى الحفاظ على صحتك . وقليل من الأغذية وضعت كى تستخدم لفترة قصيرة فقط مثل صيام العصائر (راجع صفحة ٣٦٧) والوجبات الإسقاطية (راجع صفحة ٣٦١) . ونظم الأغذية هذه يمكن استخدامها لتطهير الجسم من السموم ولعرفة حساسيات الأطعمة ، ولمساعدتك فى التخلص من الوزن الزائد ، ولتقوية جهاز المناعة لديك فى أوقات المرض . تذكر دائماً أن نظم التغذية هذه يقصد بها تكميل ما يوصى به الطبيب ، ولا يجب مطلقاً استخدامها بديلاً عن الرعاية الصحية . وعليك أن تستشير الطبيب قبل أن تبدأ فى أى نظام غذائى جديد .

أنظمة غذائية للاستخدام اليومي

النظام الغذائي الأساسي

لقد تم وضع هذا النظام للاستخدام اليومي في حالاتي الصحة والمرض . بالرجوع إلى النصائح في الجزء الثاني سوف تكون قادراً على وضع نظام غذائي يلبي احتياجاتك . عليك أن تكتب العناوين الموصى بها في الجزء الثاني في الفراغات الموجودة في هذه الخطة الغذائية . ولا بد أن تكون مدركاً أن الرقم الصغير في الوجبات الموصى بها هي من أجل النساء ، أما الرقم الأكبر فهو للرجال . وإذا وجدت نقصاً في وزنك فعليك أن تضيف وجبات أكثر أو تزيد من حجم كل وجبة .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار	وجبة خفيفة وسط النهار
عصير : _____	عصير : _____
تناول حبوب غلال ساخنة مع حليب	زبدة فول على بسكويت من القمح الكامل
منزوع الدسم	
خبز محمص (توست) من حبوب كاملة	
شاي	

وجبة خفيفة بعد الظهر	الغداء
عصير : شرايح تفاح	عصير : سلطة خضروات شورية فاصوليا أو بازلاء ساندوتش
وجبة مسائية خفيفة	العشاء
عصير : لبن رائب	عصير : سلطة خضراء قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك محمرة مع خضروات بطاطس مشوية رغيف خبز أسمر

دليل النظام الغذائي الأساسي

سوف تجد فيما يلي قائمة بمجموعات الطعام التي تكون الغذاء الرئيسي . ولقد حددنا في كل مجموعة تلك الأطعمة التي يجب تناولها في هذا النظام ، والتي يجب تجنبها أيضاً .

- الحبوب ، البقول ، الخبز ، البطاطس (من ٢ - ٥ مقادير في الوجبة) .
 أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الحبوب الكاملة مثل حبوب القمح الكاملة ، والذرة ، ونبات الشوفان ، والحنطة السوداء ، والأرز البني ، وبذور القمح والنخالة ، والبطاطس المشوية ، وشرايح من خبز الحبوب قليلة الدهون ، والبسكويت ، والمكرونات والفشار الخالي من الزيوت .
 أطعمة يجب تجنبها : الخبز أو البسكويت المصنوع من الدقيق الأبيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر ، والبطاطس المحمرة أو الشيبسي من البطاطس والقمح ، والفشار بالدهون ، والكعك والمخبوزات أو الكعك المحلى والذي به دهون . المكرونات من الدقيق الأبيض .

□ الفاصوليا (من ٣ - ٥ كؤب كل أسبوع . أما النباتيون فيجب أن يتناولوا من ٢ إلى ٣ أكواب يومياً) .
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الجوز والبقول وزبدة الجوز .
أطعمة يجب تجنبها : زبدة البقول السوداني مع الزيت والسكر أو البندق المحمر في الزيت أو الملح .

□ المكسرات والبذور (من ١ - ٢ مقدار أسبوعياً)
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .
أطعمة يجب تجنبها : زبدة البقول السوداني مع الدهون والسكر والبندق المحمر في الزيت أو الملح .

□ الخضروات : (من ٤ - ٨ مقادير كل يوم) تناول في كل مرة ما يساوي ١ كؤب خضار أو ٦ أوقيات عصير . على الأقل ٨ أكواب من السوائل يجب تناولها يومياً .
أطعمة يجب تناولها : كل الخضروات الطازجة غير المطهية أو المبخرة قليلاً وعصير الخضروات الطازجة .
أطعمة يجب تجنبها : الخضروات المعلبة ، وعصائر الخضروات المعلبة ، والخضروات المقلية .

□ الفواكه : (من ٣ - ٥ مقادير في اليوم)
المقدار من الفاكهة يساوي ١ كؤب من نوع الفاكهة أو ٦ أوقيات عصير . يجب تناول ٨ أكواب من السوائل على الأقل يومياً .
أطعمة يجب تناولها : كل الفواكه الطازجة المطهية أو غير المطهية ، وكل عصائر الفواكه .
أطعمة يجب تجنبها : الفاكهة المعلبة والحللة ، وكل العصائر المعلبة أو المجمدة .

□ منتجات الالبان (حسب الرغبة)

أطعمة يجب تناولها كل منتجات الألبان قليلة الدسم ، والحليب منزوع الدسم ، والزيادى خالى الدسم .
أطعمة يجب تجنبها : الحليب كامل الدسم ، والزيادى الحلى ، والآيس كريم ، والقشدة المحمضة .

□ اللحوم (٣ أوقيات فى اليوم مرة أو مرتين فى الأسبوع ولا يزيد عن ذلك)

الدجاج : (٣ - ٤ أوقيات فى اليوم) أو أكلات بحرية (٦ أوقيات فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : اللحوم الحمراء - الدجاج منزوع الجلد (لحم أبيض) وكل الأسماك والمحار .

أطعمة يجب تجنبها : اللحوم المعلبة والنقانق والسجق ، واللحوم المشوية على الفحم والدجاج المحمر وجلد الدجاج والأطعمة البحرية المقلية .

□ الجبن (١ - ٢ أوقية فى اليوم فقط) .

أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجبن الحلوم قليل الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : كل الجبن المصنعة من الحليب الكامل أو جبن الحلوم كامل الدسم .

□ الدهون : (من ٤-٧ ملعقة شاي فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد ، وزيت العصفروالى الأوليك ، وزيت الزيتون ، وزيت بذر الكتان ، ومحسنات السلطة ، والمايونيز المصنوع من الزيوت السابقة .

أطعمة يجب تجنبها : السمن الصناعى ، والزبدة النباتي، والزيوت الاستوائية ، وكل الدهون الحيوانية .

□ متفرقات

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع شاي الأعشاب ، والشاي الأخضر والأسود (الخالي من الكافيين) ، والثوم ، والزنجبيل ، والفلفل ، وكل منتجات صلصة الصويا قليلة الملح ، والمربات قليلة السكر ، والجيلي بكميات قليلة .
أطعمة يجب تجنبها : القهوة ، والمشروبات الغازية ، ومشروبات الفاكهة المركزة ، والحلوى ، والملح .

النظام الغذائي الخاص بالخلل في الأيض السكري

إن تغير النظام الغذائي الأساسي ينخفض في السكريات البسيطة ويعلو في الكربوهيدرات المعقدة . وتناول الطعام بهذه الطريقة سوف يساعد على الإبطاء في إطلاق السكر في مجرى الدم ، ويحافظ على مستويات الجلوكوز في الدم متساوية ، ويساعد على انخفاض الدهون في الدم أيضاً . وهذا في غاية الأهمية لمرضى السكر وحالات نقص السكر في الدم ، وفي هذا النظام الغذائي لا يجب مطلقاً أن نتناول عصائر الفواكه كاملة أو نشربها على معدة فارغة لأن هذا يمكن أن يسبب ارتفاعاً فجائياً في مستوى سكر الدم .

تحذير : إذا كنت مريضاً بالسكر وتعالج الآن فلا بد من استشارة الطبيب قبل أى تغيير في نظامك الغذائي . فهذه القائمة المقصود منها الإرشاد فقط وليس المقصود أن تحل محل النظام الذى وضعه لك الطبيب .

قائمة طعام مقترحة

وجبة خفيفة وسط النهار

الإفطار

عصير :

عصير :

بسكويت من قمح كامل

حبوب غلال باردة

مع حليب منزوع الدسم .
 قطعة خبز محمص من حبوب كاملة
 مع ٢ ملعقة شاي من الزبد
 شاي أعشاب

وجبة خفيفة بعد الظهر

الغداء

عصير : عصير :
 زبادى قليل الدسم خبز من قمح بيتا الكامل الغنى
 بالألياف مع سويداء القمح وسلطة
 خضراء مع الطماطم .
 ملعقة كبيرة من محسنات السلطة

وجبة مسائية خفيفة

العشاء

عصير : عصير :
 ٣ أكواب فشار بدون زيت مكرونة مع صلصة محار
 خضروات مبخرة
 ورغيف من الحبوب الكاملة مع
 ١ ملعقة شاي من الزبد
 سلطة خضراء بدون محسنات دهنية

دليل النظام الغذائى للخلل فى الأيض السكرى

سوف تجد فيما يلى قائمة بمجموعة من الأطعمة التى تسبب الخلل الغذائى فى الأيض السكرى . ولقد حددنا فى كل مجموعة - الحبوب والبقول ، والخبز والبطاطس مثلاً - تلك الأطعمة التى يجب تناولها لمعالجة الخلل الذى يحدث فى هذا النظام الغذائى ، وكذلك الأطعمة التى يجب تجنبها .

□ الحبوب والبقول والخبز والبطاطس (من ٣ - ٦ مقادير في الوجبة) .
أطعمة يجب تناولها : كل الحبوب الكاملة من القمح الكامل والذرة والشوفان والحنطة السوداء والأرز البني ، وبنور القمح ، والنخالة ، والبطاطس المشوية ، وشرائح من خبز الحبوب قليلة الدهون ، والبسكويت ، والمكرونات من القمح الكامل ، والفشار الخالي من الزيوت .
أطعمة يجب تجنبها : الخبز والبسكويت من الدقيق الأبيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر ، والبطاطس المحمرة والشيبسي من البطاطس والقمح أو الفشار بالدهون أو الكعك ، والمخبوزات أو الكعك المحلى والذى به دهون ، وكل أنواع المكرونات من الدقيق الابيض .

□ الفاصوليا : (من ٥ - ٧ أكواب في الأسبوع . أما النباتيون فيتناولون من ٢ - ٣ كوب يومياً) .
أطعمة يجب تناولها : البقول (مثل الفاصوليا واللوبيا والعدس) ، براءعم النباتات ، وكل منتجات الصويا (مثل جريش الصويا وعصيرها وفول الصويا المجمد) .
أطعمة يجب تجنبها : الفاصوليا التي يعاد تحميرها فى الوجبات السريعة ذات الدهون ، ويجب الفحص قبل الطلب .

□ المكسرات والبذور (من ١ - ٢ مقدار كل أسبوع)
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .
أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السودانى مع الدهون والسكر والبندق المحمر فى الزيت أو المملح .

□ الخضروات (من ٥ - ٩ مقادير يومياً)
مقدار الخضروات يساوى ١/٢ كوب من نوع الخضار أو ٦ أوقيات عصير .
وعلى الأقل ٨ أكواب من السوائل يجب تناولها يومياً .
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الخضروات الطازجة غير المطهوه أو المبخرة أو المسلوقة قليلاً .
عصائر الخضروات الطازجة . تناول عصير الجزر مع الوجبات فقط .

أطعمة يجب تجنبها : الخضروات المعلبة وعصائر الخضروات المعلبة والخضروات المقلية.

□ الفاكهة : (١ - ٣ مقادير في الأسبوع)
المقدار من الفاكهة يساوى $\frac{1}{4}$ كوب من نوع الفاكهة من المنتج أو ٦ أوقيات عصير . يجب تناول ٨ أكواب من السوائل على الأقل في اليوم .
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الفاكهة الطازجة أو المطهية وتؤكل بكاملها . تخفف كل عصائر الفواكه الطازجة بالماء وتشرب مع الوجبات .
أطعمة يجب تجنبها : الفواكه المعلبة والمُحلاه ، والعصائر المعلبة أو المجمدة ، والشربات ، والمربى ، والجيلي ، والعسل ، والسكر الأبيض ، وكل مصادر السكر المركز .

□ منتجات الألبان (حسب الرغبة) .
أطعمة يجب تناولها : منتجات الألبان قليلة الدسم ، والحليب منزوع الدسم ، والزبادى خالى الدسم .
أطعمة يجب تجنبها : الحليب كامل الدسم ، والزبادى المُحلى ، والآيس كريم والقشدة المحمضة .

□ اللحوم (٣ أوقيات في اليوم مرة أو مرتين في الأسبوع فقط) .
الدجاج : (٣ - ٤ أوقيات في اليوم) أو أكلات بحرية (٦ أوقيات في اليوم)
أطعمة يجب تناولها : اللحوم الحمراء ، والدجاج منزوع الجلد (لحم أبيض) ، وكل أنواع السمك والمحار .
أطعمة يجب تجنبها : اللحوم المعلبة واللانشون ، والنقانق ، والسجق واللحوم المشوية على الفحم ، والدجاج المحمر ، وجلد الدجاج وكل الأطعمة البحرية المقلية .

□ الجبن : (من ١ - ٢ أوقية فى اليوم فقط) .
أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجبن الحلوم قليل الدسم .
أطعمة يجب تجنبها : كل أنواع الجبن من الحليب الكامل الدسم ، وكذلك الجبن الحلوم الكامل الدسم .

□ الدهون : (٤ - ٧ ملعقة شاي فى اليوم)
أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد ، وزيت العصفرو عالى الأوليك ، وزيت بذر الكتان ، ومحسنات السلطة ، والمايونيز المصنوع من الزيوت السابقة .
أطعمة يجب تجنبها : السمن الصناعى ، والزبد النباتي ، والزيوت الاستوائية ، وكل الدهون الحيوانية .

□ متفرقات
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع شاي الأعشاب ، والماء ، والشاي الأخضر والأسود (الخالى من الكافين) ، والثوم ، والزنجيل ، والفلفل ، وكل منتجات الصويا بما فيها عصير الصويا وجريش الصويا .
أطعمة يجب تجنبها : القهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الفواكه المركزة والحلويات .

أنظمة غذائية لذوى الاحتياجات الخاصة

النظام الغذائى المقوى للمناعة

لقد تم وضع النظام الغذائى المقوى للمناعة من أجل تقوية جهاز المناعة فى جسدك عندما تتعرض لأى هجوم . فإذا وجدت نفسك لا تستطيع تناول أطعمة جافة فلا بد أن تضيف أحد المشروبات عالية البروتين لتعويض البروتين الذى فقدته أثناء المرض . ويجب تناول على الأقل ثمانية أكواب من السوائل أثناء اليوم مثل الماء أو الحساء . إن السكر بكل أنواعه يضعف الجهاز المناعى ، ولذلك يجب الإمتناع عن تناول كل الحلويات .

قائمة طعام مقترحة

وجبة خفيفة وسط النهار	الإفطار
عصير :	عصير :
بسكويت من حبوب كاملة قليلة الدهون	فاكهة مطهية أو غير مطهية غير محلاة
	حبوب أو بقول كاملة مع حليب خالى الدسم

قطعة من الخبز الأسمر
شاي أخضر

العشاء وجبة خفيفة بعد الظهر

عصير : _____ عصير : _____
سلطة من الأوراق الخضراء ذات زيادى
الألياف مزينة بالثوم أو شوربة .
ساندوتش
شاي عشبي

العشاء وجبة مسائية خفيفة

عصير : _____ عصير : _____
أسماك المياه الباردة المشوية
خضروات مبخرة
أرز بنى

دليل النظام الغذائي المقوى للمناعة

سوف تجد لاحقاً قائمة بمجموعات الطعام الذى يكون الغذاء المقوى للمناعة ، وقد حددنا لكل مجموعة - الحبوب والبقول والخبز والبطاطس مثلاً - تلك الأطعمة التى ينصح بتناولها فى هذا النظام الغذائى ، وتلك الأطعمة التى يجب تجنبها .

□ الحبوب والبقول والخبز والبطاطس . (٢ - ٥ مقادير كل وجبة) .
أطعمة يجب تناولها : الحبوب الكاملة مثل الدقيق الأسمر والذرة والشوفان والحنطة السوداء والأرز البنى وحب القمح والنخالة والبطاطس المشوية وشرائح من خبز الحبوب قليلة الدهون والبسكويت . والمكرونات المصنوعة من القمح الكامل والفشار الخالى من الزيت .

أطعمة يجب تجنبها : الخبز أو البسكويت المصنوع من الدقيق الأبيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر ، والبطاطس المحمرة وشيبسى البطاطس أو الفشار الدهنى والكعك والمخبوزات والكعك المحلى والذى به دهون ، والمكرونة من الدقيق الأبيض .

□ الفاصوليا (٣ - ٥ كوب فى الأسبوع ، وعلى النباتيين تناول ٢ - ٣ أكواب يومياً) .

أطعمة يجب تناولها : البقوليات (مثل الفاصوليا واللوبيا والعدس) وبراعم النباتات ، وكل منتجات الصويا .

أطعمة يجب تجنبها : الفاصوليا التى يعاد تحميرها بالدهون فى الوجبات السريعة .

□ المكسرات والبذور : (١ - ٢ مقدار فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .

أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السودانى مع الدهون أو السكر .

□ الخضروات : (٤ - ٨ مقادير يومياً)

المقدار من الخضروات يساوى ١/٢ كوب من نوع الخضار أو ٦ أوقيات عصير .

تناول ٨ أكواب من السوائل كحد أدنى فى اليوم .

أطعمة يجب تناولها : كل الخضروات الطازجة دون طهى أو مبخرة قليلاً والعصائر مع التركيز على الكرنب والجزر واللفت والفلفل والملفوف والثوم .

أطعمة يجب تجنبها : الخضروات والعصائر المعلبة ، والخضروات المقلية .

□ الفاكهة : (٢ - ٤ مقادير فى الأسبوع) .

المقدار من الفاكهة يساوى ١/٢ كوب من نوع الفاكهة أو ٦ أوقيات عصير ،

وعلى الأقل تناول ٨ أكواب سائل كل يوم .

أطعمة يجب تناولها : كل الفواكه الطازجة أو العصائر مع التركيز على التفاح والأناناس والعنب البرى والعنب .

أطعمة يجب تجنبها : الفواكه المعلبة والمُحلاة ، والعصائر المعلبة أو المجمدة .

□ منتجات الألبان : (حسب الرغبة) .

أطعمة يجب تناولها : منتجات الألبان قليلة الدسم ، والحليب منزوع الدسم والزبادى الخالى من الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : الحليب كامل الدسم والزبادى المُحلى والآيس كريم والقشدة المحمضة .

□ اللحوم (لا يجب تناولها) ، الدجاج (٣ - ٤ أوقيات فى اليوم) أو أكلات بحرية (٦ أوقيات فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : دجاج منزوع الجلد والأسماك والمحار وخاصة سمك الماء البارد مثل الماكريل والسلمون .

أطعمة يجب تجنبها : جميع اللحوم الحمراء واللحوم المعلبة ، والنقانق والدجاج المقلّى وجلود الدجاج وكل الأكلات البحرية المقلية .

□ الجبن : (من ١ - ٢ أوقية فى اليوم فقط) .

أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجبن الحلوم قليل الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : كل الجبن من الحليب كامل الدسم وجبن الحلوم الكامل الدسم .

□ الدهون (٤ - ٧ ملعقة شاي فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد عالى الأوليك ، وزيت العصفر ، وزيت الزيتون ، وزيت بذر الكتان . المحسنات والمايونيز من الزيوت السابقة .

أطعمة يجب تجنبها : السمن النباتى ، والزبد النباتى ، والزيوت الاستوائية ، وكل الدهون الحيوانية .

□ متفرقات

أطعمة يجب تناولها : شاي الأعشاب ، والماء ، والشوم ، والزنجبيل ، والفلفل ، والشاي الأخضر أو الأسود إذا كان محدداً يكوب واحد فى اليوم .
أطعمة يجب تجنبها : القهوة ، والمشروبات الغازية ، ومشروبات الفواكه المركزة والحلويات.

الوجبات الإسقاطية

لقد تم وضع هذا النظام الغذائى لكى يساعدك على معرفة وتحديد الأطعمة التى تسبب الحساسية . فى السبعة أيام الأولى (فترة التنقية) يجب أن تأكل فقط الأطعمة التى وضعت على قائمة الخطة التالية . ويجب أن تختفى الأعراض الناتجة عن الأطعمة المسببة للحساسية فى هذه الفترة ، وإذا لم يحدث ذلك فلا بد من وجود عوامل أخرى غير الطعام أو أن الطعام الممنوع قد تم تناوله . وهناك احتمال آخر أنه قد يكون لديك حساسية من أحد الأطعمة المتفق عليها . وهذا يحدث مع عدد قليل من الناس ، ولكنه يحدث . وقد يكون لحم الحمل ، والشوفان ، والخوخ ، والبطاطا الحلوة أو الشاي هو السبب . ويجب محاولة تطبيق القيود على الأطعمة فى هذا النظام الغذائى تحت إشراف الطبيب .

وإذا لوحظ تقدماً أثناء هذا الأسبوع فمن الحكمة الاستمرار على هذا النظام الغذائى لمدة يومين أو ثلاثة أيام أخرى . وأثناء هذه الفترة تجنب كل الأطعمة الأخرى . لا بد أن تقرأ البيانات على كل المنتجات حتى تتأكد من أنها لا تستخدم أطعمة ممنوعة أو إضافات . والأطعمة التالية يمكن تناولها بالكمية المرغوبة ، ولذلك لا تقلق بشأن الجوع ، وفى نهاية فترة النظام الغذائى لا بد أن تكون الأعراض قد انتهت . ويمكنك أن تبدأ فى إدخال أطعمة أخرى واحد كل مرة . واكتب ملاحظتك عن أية أعراض تتبع تناول الطعام ، وتجنب الأطعمة التى تسبب المشاكل . وتذكر أن بعض ردود الأفعال قد تتأخر .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار

عصير المشمش أو البرقوق المطهى خبز أرز محمص ،
حبوب الأرز البنى مع العصير بدلاً من سمن نباتى
الحليب شاي عشبى

الغداء

بطاطا حلوة مشوية زيتون ناضج
بنجر خوخ
قطعة لحم ضانى مشوية شاي عشبى
كعكة أرز

العشاء

سبانخ لحم خروف محمر
أرز أحمر مشمش
سلطة سبانخ بالبهارات شاي عشبى

دليل نظام الوجبات الإسقاطية

- البهارات المسموح بها : ملح بحرى وخل أبيض .
- الشراب المسموح به : شاي الأعشاب .
- البقول والحبوب المسموح بها : حبوب الأرز مع أرز أحمر ، مثل كريمة الأرز الأحمر . خبز مصنوع من دقيق الأرز ، وكعك الأرز أو البسكويت السادة بدلاً من الخبز .
- الفواكه المسموح بها : المشمش، والخوخ، والتوت البرى، والبرقوق المطهى فقط) ، والكريز (مطهى أو جاف أو طازج) وزيتون ناضج أسود .

- عصائر الفاكهة المسموح بها : المشمش ، والبرقوق ، والتوت البرى - كلها معصورة فى المنزل .
- الدهون المسموح بها : سمن نباتى ، وزيت بذر القطن وزيت الزيتون .
- اللحوم المسموح بها : لحم الضأن .
- الخضروات المسموح بها : البطاطا الحلوة (مسلوقة أو مشوية) ، والبنجر (طازج أو معلب فى المنزل) ، وورق البنجر (طازج) ، والسبانخ (طازجة أو مجمدة أو معلبة فى المنزل) والخس . يمكن طهى الخضروات وتتبيلها بالتوابل المسموح بها وكذلك الدهون .

أنظمة غذائية للتنقية

إن جسدك يشبه المنزل ، فهو يحتاج إلى التنظيف بانتظام ومن حين لآخر ، وأفضل وقت للحصول على نتيجة جيدة هو وقت الربيع ، فإذا أردت أن تحقق أفضل صحة وأفضل طاقة فلا بد أن تضع نظام إزالة السموم كجزء من أسلوب حياتك ، لأنه بمرور الوقت تتراكم داخل الجسم سموم من الكيماويات والمبيدات والتلوث والإفراط في الترف وفضلات الجسم . إن أعضاء الجسم مثل الكبد والكلى والقولون تحتاج إلى المساعدة المستمرة . وعلى سبيل المثال يخترن الكبد بعض السموم التي لا يمكن تكسيرها وإفرازها . فقد وجدت كميات كبيرة من مادة الـ DDT في كبد بعض الناس . وأعراض تراكم السموم تشمل الصداع والإرهاق والاكنتئاب والتجشؤ وامتلاء البطن بالغازات والتهيج والأرق والغثيان وتعب البطن وضغطها وضعف الذاكرة وانعدام الرغبة الجنسية والتشوهات الجلدية وشحوب البشرة ، وضيق التنفس وتقشر اللسان ، والرائحة الجسدية الكريهة ، وألم في أسفل الظهر ومشاكل الطمث وآلام وأوجاع أخرى .

كل الوجبات الغذائية في هذا القسم سوف تنقى جسدك بطريقة آمنة وفعالة . إن استخدامها بطريقة صحيحة مع الحقن الشرجية والتدليك بالفرشاة على الجاف سوف يساعدك على الشفاء ويحقق أقصى الاستفادة من برنامجك الجديد الذي يعتمد على العصير .

الحقن الشرجية

تساعد الحقن الشرجية كثيراً أثناء النظام الغذائي للتنظيف . وغالباً لا تستطيع الأمعاء والكلية والرئة والجلد أن تتخلص من منتجات السموم بالسرعة الكافية أثناء هذه النظم الغذائية . ويمكن أن ينتج عن ذلك الطفح الجلدى أو أية أعراض أخرى . وتساعد الحقن الشرجية الجسم فى عملية التخلص من الفضلات ، وتساعد على تقليل هذه الأعراض . وعلى الرغم من أن معظم الناس ليسوا على معرفة بالحقن الشرجية إلا أن فوائدها العلاجية عُرِفَت منذ قرون وذكرت منذ ١٥٠٠ ق.م فى وثيقة طبية مصرية قديمة ، وبعد ذلك فى اليونان . فقد اعتقد أبقرات - أبو الطب - فى فوائد الحقن الشرجية .

فى الجزء الأول من هذا القرن شاع استخدام الحقن الشرجية لمواجهة وإبطال هجوم أى عرض . وبعد الحرب العالمية الثانية ابتعدت تكنولوجيا الطب العالية بعيداً عن ممارسة هذا العلاج القديم . ولكن الحقن الشرجية والقولونية ، (الحقن القولونية لابد أن يقوم بها فنى متدرب) عادت مرة أخرى لتصبح جزءاً حيوياً فى كل نظام غذائى لتنقية الجسم . ولزيد من المعلومات عن الحقن الشرجية والعناية بالقولون يجب أن تقرأ " وصفة للشفاء بالغذاء " تأليف جيمس فيليس بالتش أو " الشفاء من الداخل " تأليف ستانلى وينبرجر " وصحة القولون " تأليف نورمان ووكر أو " تنظيف الأنسجة من خلال تنظيف الأمعاء " تأليف برنارد جنسن .

التنظيف الجاف بالفرشاة

إن تنظيف الجسد جافاً بفرشاة خشنه أو بقفاز اللوف كل يوم قبل الاستحمام يمكن أن يكون مفيداً جداً أثناء عملية التنظيف ، فالجلد عضو فى عملية

التخلص من السموم . ويساعدك التنظيف الجاف فى عملية إزالة السموم ، وتحريك الفرشاة يكون دائرياً ومتجهاً دائماً نحو القلب . فإذا وجدت بقع من الإكزيما أو الطفح الجلدى أو أى أعراض جلدية أخرى فتجنب تنظيف المناطق المصابة وتجنب أيضاً تنظيف الوجه بالفرشاة .

صيام العصائر

يعد صيام العصائر طريقة آمنة وسهلة لإزالة السموم من الجسم . فالصيام ليس ضاراً . فإن كان ضاراً لما استنبطته البشرية كحضارة . فأنواع الصيام قد كتبت وسجلت فى التاريخ القديم ، وكانت دائماً جزءاً عملياً فى كل الأديان . ونحن لا ننصح بالصيام عن الماء لأن ذلك صعب جداً وله أضراره على الجسم . مثل هذه الأنواع من الصيام تخرج كثيراً من السموم المتراكمة دون توفير المواد المغذية التى نحتاجها لإزالة السموم . وهذه المواد الغذائية وخاصة المضادة للأكسدة (مثل البيتاكاروتين ، وفيتامين ج ، وفيتامين هـ ، ومعدن السليسيوم) التى توجد بوفرة فى العصائر. تتحد مع السموم الضارة وتحملها خارج الجسم . وهناك بعض التحذيرات بالنسبة لصيام العصائر ، فالأطفال تحت سن السابعة عشر لا يجب أن يتبعوا صوماً متشدداً للعصير . ولكن عصائر الفاكهة والخضروات هى تكامل هام للنظام الغذائى الصحى لطفلك أو لشاب فى مرحلة المراهقة . ولكن مرضى السكر لابد أن يحصلوا على موافقة الطبيب قبل البدء فى صيام العصائر . إن نظام التنقية الغذائى لمدة ستة أسابيع (راجع صفحة ٣٨٤) الذى يعتبر أساساً غذائياً نباتياً قد يكون مناسباً فى هذه الحالة . فقد يستفيد مرضى نقص السكر باستخدام بودرة البروتين كمكمل أثناء الصيام . عندما تكون مريضاً فإن الجسم يرسل لك إشارة أنه يحتاج إلى الراحة من العمل الصعب أو من الأطعمة صعبة الهضم - وكثير من المواد الغذائية المقوية للمناعة . والعصائر تعطى كميات كبيرة من المواد الغذائية التى تقوى الجهاز المناعى .

ويعد صيام العصائر وسيلة قوية للشفاء ، ولكن لا تنتظر حتى تمرض كي تحاول الصيام . ونحن ننصح بصيام العصائر عدة مرات فى العام . يمكنك أن تصوم من يوم إلى خمسة أيام فى أى وقت تحب . بعض الناس يصومون يومين أو ثلاثة للتنقية كل شهر . فإذا صمت أكثر من خمسة أيام فلا بد أن يكون ذلك تحت إشراف طبي . إن المشروبات التى تقوم بالتنقية أثناء صيام العصير تشمل البنجر (من ٣ أوقيات فى اليوم الأول ، ولكن يمكن زيادة الكمية تدريجياً حتى ٦ أوقيات) والكرنب وأعشاب الحنطة وبراعم النباتات والليمون والجزر والكرفس والتفاح . ويمكنك أن تضيف شاي الأعشاب مثل جذور الهندباء والبابونج . وهذه النباتات تساعد على تنظيف الكبد والكلية . (ينقع ١/٢ ملعقة شاي من كل عشب فى ٦ أوقيات ماء ثم يصفى ويشرب دافئاً . يمكن إضافة الليمون لتحسين المذاق) ويمكن شرب حساء الخضروات أيضاً . عليك أن تغلى خضروات طازجة مع بصل وثوم ، وضع الخضروات وأضف قليلاً من المقبلات من أجل أن تصنع حساء مغذياً يمكنك تناوله عندما ترغب وكما تحب . وإذا وجدت أنك بحاجة إلى شىء تمضغه فلا تتردد فى تعديل الصيام بإضافة خضروات غير مطهية .

إن بذور القطنوا وقشور البذور تستخدم بطريقة شائعة كملين فى حالات الانتفاخ يمكن إضافه ملعقة شاي أو ملعقتين إلى كوب من العصير مرة أو مرتين فى اليوم . وهذا يساعد كثيراً أثناء صيام التنقية . إن التوقف عن الصيام بطريقه مناسبة لها نفس أهمية الصيام . فإذا تم إنهاء الصيام بطريقة غير صحيحة يمكن أن تكون النتيجة سيئة . وفى الواقع يجب أن يتكون الغذاء فى اليوم الذى يسبق الصيام من الفواكه والخضروات غير المطهية مع شوربة الخضروات المدة فى المنزل . ولا يجب تناول المنتجات الحيوانية حتى اليوم الثانى بعد الصيام حيث يمكن إضافة السمك أو الحبوب الكاملة .

إن قائمة الطعام التالية تعتبر دليلاً مرشداً لصيام العصائر ، الذى يمكن اتباعه لمدة من يوم إلى خمسة أيام متتالية . ويمكن تعديل هذا الجدول عند الضرورة لتلبية حاجاتك الفردية . وسوف تجد بعد قائمة الطعام وصفات كثيرة لقوائم العصائر . وهناك قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر صفحة ٣٧٩ .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار	وجبة خفيفة وسط النهار
كوكتيل الطاقة ، زنجبيل مطحون أو مشروب مجدد للدم - مشروب منشط للصباح	كوكتيل شيرى للتنقية أو خليط الخضروات .

الغداء	وجبة خفيفة بعد الظهر
مشروب منشط للحويوة ، كوكتيل تنقية على مدار العام أو مشروب غني بالبوتاسيوم وشوربة الخضروات .	مشروب مورين المنشط أو مشروب يساعد على الهضم .
الساعة السعيدة	
كوكتيل الكانتلوب والفراولة أو عصير بطيخ أو سلطة والدورف .	

العشاء	وجبة مسائية خفيفة
مشروب منقى سلطة الخضروات المميزة ومشروب قلوى وشوربة الخضروات .	شاي خفيف أو شاي البابونج

وصفات صيام العصائر

إن الأطباق التالية تقدم احتمالات لكل " وجبة عصائر " يومية . ويمكنك الاختيار من بينها أو عمل طبق يخصك . ولك مطلق الحرية فى تخفيف أى من هذه العصائر بالماء . ويتصح كثير من خبراء الصحة بتخفيف كل عصائر الفاكهة بكمية متساوية من الماء . وأخيراً ، نحن ننصح بتناول عصير البنجر وعصير الكرنب فى كل يوم لما له من فاعلية فى تطهير الجسم . وقبل أن تجرب هذا أو أى وصفة عصير أخرى عليك أن تقرأ " نصائح عن العصائر " صفحة ٢٨ .

الإفطار

كوكتيل الطاقة

حزمة بقدونس ضع البقدونس والجزر في مطحنة .
 ٤ - ٦ جزر ثم قم بتزيين العصير بعود البقدونس
 عود بقدونس للزينة

الزنجبيل المطحون

١/ شريحة جذر زنجبيل قم بطحن الزنجبيل مع الجزر
 ٤ - ٥ جزر والتفاح .
 ١/ تفاحة منزوعة البذور

مشروب منشط للصباح

١ حبة جريب فروت مقشرة وردية يوضع الجريب فروت مع التفاح في
 اللون (مع الاحتفاظ بالقشرة المطحنة .
 البيضاء)
 ١ تفاحة منزوعة البذور

مشروب الخوخ

٢ خوخ صلب قم بعصر الخوخ والليمون ثم ضع
 ١/ ليمونة العصير مع الموز والخميرة في الخلاط
 ١ ثمرة موزة ناضجة ويطحن حتى يصبح ناعماً .
 ١ ملعقة شاي خميرة بيرة

مشروب الصباح

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس فى المطحنة مع الجزر
والتفاح .
٥ جزر
١ تفاح منزوعة البذور

وجبات خفيفة فى منتصف النهار

خليط الخضروات

- ١ ورقة كرنب كبيرة ضع ورقة الكرنب فى المطحنة مع
التفاح وزينها بشرائح الليمون .
٢ - ٣ تفاحة خضراء منزوعة البذور والمذهل أنك لن تشعر بطعم
شرائح ليمون للزينة الكرنب .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ١ شريحة جذر زنجبيل ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى
المطحنة ثم أضف الجزر .
١ بنجر
١ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

مشروب مجدد للدم

حزمة صغيرة من السبانخ	صنع السبانخ والخس والبقدونس فى
٤ ورقة خس	المطحنة مع الجزر واللفت .
٤ عود بقدونس	
٦ جزر	
$\frac{1}{3}$ لفت	

منشط الرئة

حزمة صغيرة من البقدونس	ضع البقدونس والجرجير فى
٤ عود جرجير	المطحنة مع البطاطس والجزر .
$\frac{1}{3}$ ثمرة بطاطس مقشرة	
٦ جزر	

الغداء

مشروب منشط للحوية

حزمة صغيرة من الهندباء البرية	ضع الهندباء فى المطحنة مع
٣ شرائح من الأناناس غير مقشرة	الأناناس والفجل .
٣ فجل	

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى
حزمة صغيرة من السبانخ المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .
- ٤ - ٥ جزر
٢ عود كرفس

كوكتيل تنقية على مدار العام

- ٢ عود بقدونس يوضع البقدونس والحنطة فى
حزمة صغيرة من الحنطة المطحنة مع الجزر والكرفس والتفاح
والبنجر .
- ٤ - ٦ جزر
٢ عود كرفس
١ تفاحة منزوعة البذور
١ ثمرة بنجر

شورية الخضروات

- ٢ - ٣ فص ثوم قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب
١ ورقة كرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم
١ ثمرة طماطم كبيرة والكرفس . ضع العصير فى إناء
٢ عود كرفس وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها
١ ورقة كرنب مقطعة برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش المقرمش .

وجبات خفيفة بعد الظهر

مشروب مورين المنشط

- ١- أناناس غير منزوع القشرة ضع الأناناس في المطحنة ثم قم
 ٢- تفاحة منزوعة البذور بإضافة التفاح والزنجبيل .
 ٣- شريحة جذر زنجبيل

مشروب يساعد على الهضم

- حزمة صغيرة من السبانخ ضع السبانخ في المطحنة ثم أضف
 ٤ - ٥ جزر الجزر .

مشروب الصباح

- حزمة صغيرة من البقدونس ضع البقدونس في المطحنة مع الجزر
 ٥ جزر والتفاح .
 ٦- تفاحة منزوعة البذور

مشروب منشط للكبد

- ١ ثمرة بنجر صغيرة ضع البنجر والتفاح في المطحنة .
 ٢ - ٣ تفاحة منزوعة البذور

الساعة السعيدة

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

- ١/ كانتلوب غير مقشرة
٥ - ٦ فراولة
ضع الكانتلوب والفراولة فى
المطحنة .

عصير البطيخ

- ٢ شريحة بطيخ غير مقشرة
شريحة برتقال للزينة
قم بعصر البطيخ وضعه فى كوب وقم
بتزيينه بشرريحة البرتقال .

سلطة والدورف

- ١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس
ضع التفاح والكرفس فى الطحونة .

خليط التفاح والنعناع

- ٤ - ٦ عود نعناع طازج
٢ تفاح أخضر منزوع البذور
١ ليمونة صغيرة
قليل من الماء
ضع النعناع فى الطحونة مع التفاح
والليمون . قم بوضع العصير فى إبريق ملىء
بالتلج . ضع العصير فى كوب طويل واملاه
بالماء . ثم قم بتزيينه بالنعناع .
عود نعناع للزينة

كوكتيل التوت

- ١ عنقود عنب
١ بانئت (٠,٤٧ لتر) من العنب
البرى أو التوت البرى .
بعض الماء
شرائح ليمون للزينة
- ضع العنب والتوت فى المطحنة . قم
بوضع العصير فى إبريق ملىء
بالتلج . ضع العصير فى كوب طويل
ثم قم بإضافة الماء ويزين بشرائح
الليمون .

العشاء

مشروب منقى

- ١ شريحة ورقة كرنب ملفوف
٢ ثمرة تفاح أخضر منزوع البذور
٦ جزر
- ضع الكرنب والتفاح والجزر فى
المطحنة .

مشروب قلوى

- ١ رأس كرنب (أحمر أو أخضر)
٣ عود كرفس
- ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| ٣ زهرة بروكلي | ضع البروكلي والثوم في مطحنة ثم |
| ١ فص ثوم | أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع |
| ٤ - ٥ جزر أو ٢ طماطم | الكرفس والفلل الأخضر . |
| ٢ عود كرفس | |
| ١/٢ فلل أخضر | |

شوربة الخضروات

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ٢ - ٣ فص ثوم | قم بتقطيع الثوم في ورقة الكرنب |
| ١ ورقة كرنب | وضعم في مطحنة مع الطماطم |
| ١ ثمرة طماطم كبيرة | والكرفس . ضع العصير في إناء |
| ٢ عود كرفس | وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها |
| ١ ورقة كرنب مقطعة | برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز |
| | المقرمش . |
| ١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش | |

وجبات عصير خفيفة لأي وقت من اليوم

كوكتيل الزنجبيل والعنب

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| عنقود من العنب البري | ضع العنب البري والزنجبيل في |
| عنقود صغير من العنب الأخضر | المطحنة مع العنب الأخضر ، ثم |
| ١ شريحة من جذر الزنجبيل | ضع العصير في أكواب ثم دعه |
| | ليتجمد . |

كوكتيل العنب المجمد

- ١ عنقود عنب أخضر كبير
١ عنقود عنب أحمر كبير
١ بانن (٠,٤٧ لتر) من العنب
البرى أو التوت البرى .
قم بعصر العنب الأخضر ، ثم ضع
العصير فى مكعبات الثلج حتى
يتجمد . ضع العنب الأحمر والعنب
البرى أو التوت البرى فى المطحنة ثم
قم بوضع العصير فى أكواب طويلة .
قم بإضافة المكعبات من العنب المجمد
ثم قم بتزيينها ببعض العنب .

شاي الفواكه

- ١ برتقالة (بدون إزالة القشرة)
أصف الماء وقم بتسخينها على نار
هادئة .
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
١ بانن (٠,٤٧ لتر) ماء

مشروب غنى بالكالسيوم

- ٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة
ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب الزنجبيل

½ شريحة جذر زنجبيل
 ١ تفاحة منزوعة البذور
 ضع الزنجبيل والتفاح فى المطحنة
 ثم ضعهم فى كوب . ثم املا الكوب
 حتى نهايته بالماء .
 بعض الماء

عصير الليمون

١ ليمونة صغيرة
 بعض الماء
 ضع الليمون فى المطحنة ثم ضع
 العصير فى كوب طويل واملاه حتى
 نهايته بالماء .

قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر

اليوم الأول

وجبة خفيفة وسط النهار

الإفطار

عصير : _____
 سلطة فاكهة أو خضروات مع ليمون
 شاي أعشاب

وجبة خفيفة بعد الظهر

الغداء

عصير : _____
 شوربة خضروات
 سلطة خضار مع عصير ليمون .
 عصير : _____
 أو شاي أعشاب

وجبة مسائية خفيفة	العشاء
عصير : _____	عصير : _____
أو شاي أعشاب	شورية خضار أو خضار مسلوق

اليوم الثاني

وجبة خفيفة وسط النهار	الإفطار
عصير : _____	عصير : _____
	سلطة فاكهة أو خضروات مع ليمون
	شاي أعشاب

وجبة خفيفة بعد الظهر	الغداء
عصير : _____	عصير : _____
أو شاي أعشاب	سلطة خضروات
	أرز أحمر
	شورية خضار

وجبة مسائية خفيفة	العشاء
عصير : _____	عصير : _____
أو شاي أعشاب	سلطة خضار مع عصير ليمون وزيت
	زيتون للتخلية
	بطاطس مشوية
	سمك مشوي

النظام الغذائي للتنقية عند الهنود الحمر الأمريكان

يعتقد أن هذا النظام الغذائي له تأثير تطهيري فى كل يوم من الأربعة أيام . اليوم الأول ، يتم تنظيف القولون . اليوم الثانى يتم إخراج السموم مع الأملاح الزائدة وترسبات الكالسيوم . اليوم الثالث تملأ القناة الهضمية بالألياف الغنية بالمعادن . وأخيراً فى اليوم الرابع يتم تغذية الجهاز الليمفاوى والدموى والأعضاء الأخرى بالمعادن .

دليل النظام الغذائى للتنقية عند الهنود الأمريكان

- اليوم الأول : تناول الفاكهة وعصائرها فقط . ويمكن الاختيار بين التفاح والكمثرى والفراولة والبطيخ والخوخ والكريز .
- اليوم الثانى : تناول كل أنواع شاي الأعشاب حسب رغبتك . ويمكن الاختيار بين توت العليق ، والبابونج ، والنعناع ، والأنواع الأخرى .
- اليوم الثالث : تناول كل أنواع الخضروات حسب رغبتك . ويمكن تناولها طازجة أو غير مطهية أو مسلوقة أو مطهية على شكل شوربة .
- اليوم الرابع : عمل إناء شوربة كبير من حساء الخضار . يغلى القرنبيط والكرنب والبقدونس والفلفل الأخضر والبصل والثوم أو أى خضار آخر ويضاف بعض الملح ومكعبات شوربة الخضار . يمكنك تناول هذه الشوربة طوال اليوم فقط .

النظام الغذائى لتنقية الكبد فى سبعة أيام

لكى تحقق هذا النظام الغذائى عليك أن تتبع النظام الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) مضيفاً الأطعمة التالية إلى خطتك الغذائية اليومية .

دليل النظام الغذائى المنقى للكبد فى سبعة أيام

□ تناول سلطة الجزر يومياً . تناول كوب واحد من الجزر المقطع أو لب الجزر . يجب تقطيع الجزر إلى قطع صغيرة فى خلطاط إعداد الطعام أو باستخدام مبشرة ناعمة ، أضف ملعقة طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج . (يمكنك إضافة المزيد من زيت الزيتون أو الليمون ولكن ليس أقل من ذلك) ضع كل هذا على لب الجزر أو الجزر المبشور واخلطها جيداً كنوع من التجميل . ويمكنك إذا رغبت أن تضيف أناناس أو زبيب (من أجل المذاق) . تناول هذه السلطة كل يوم لمدة سبعة أيام . وإذا توقفت يوماً فعليك أن تبدأ الكرة كلها من جديد . وهذه السلطة تساعد كثيراً فى تنقية الكبد .

□ عليك أن تتناول كوباً أو كوبين من حساء الخضار يومياً .

- | | |
|--|--|
| ٢ - ٣ كوب من الفاصوليا الخضراء المقطعة | قم بسلق الفاصوليا والقرع والكرفس فى الماء حتى تصبح هشة ولكن تظل خضراء . ضع كل الخضروات فى مضرب وتضرب حتى تصبح ناعمة . ويجب أن يكون الحساء غليظاً . قم بإضافة الزيت |
| ٢ - ٣ كوب من القرع المقطع | |
| ٢ - ٣ عود كرفس مقطع | |
| ١ ملعقة طعام زبدة بدون ملح | |
| ١ - ٣ ملعقة طعام بقودونس مفروم | |

يزين بالزنجبيل والقرفة والثوم والبقدونس المقطع ثم قسم
أو حساء الخضروات حسب الرغبة .
بتيبيلها لإضافة مذاق جيد .

□ تناول كوبين من المشروب الأخضر كل يوم . عليك أن تضع كوباً من
العصير الأخضر من أى خضار ، مثل رؤوس البنجر والسبانخ والبقدونس
والقرع وورق الكرنب ، والخيار وأوراق الخس الخضراء وأوراق الهندباء
والكرنب الملفوف وأعشاب الحنطة . يضاف إلى هذا المشروب خليط من
العصير سائغ الطعم بكمية متساوية مثل عصير الجزر أو التفاح أو الطماطم
أو الأناناس . (ولا ننصح بشرب العصائر الخضراء مباشرة لأنها قوية
وتسبب الاضطراب للحلق) . وهذا المشروب يساعد على الهضم . فهو عال
الكلوروفيل (المادة الخضراء) الذى يساعد على إزالة السموم من الجسم ،
وعلى تنقية الدم .

□ تناول ثلاث أوقيات من عصير البنجر كل يوم . إذا تناولت أكثر من
ثلاث أوقيات فى اليوم عندما تبدأ برنامج التنقية فقد تنقى جسمك بطريقة
أسرع مما تريد . وبعد اليومين الأولين يمكنك أن تزيد كمية عصير البنجر
بمقدار أوقية فى كل مرة .

□ تناول العصير الحليبي للنباتات الشوكية HERB MILK THISTLE
يحتوى العصير الحليبي للنباتات الشوكية على بعض أقوى المواد المنقية
والواقية للكبد . إن المادة المغذية فيه مثل السيليمارين تقوى وظائف الكبد
وتقينا من العوامل التى تسبب تدمير الكبد . وللسيليمارين خصائص مضادة
للأكسدة تقى من تدمير الكبد . والعلاج التقليدى ينصح بتناول قرص واحد
مع كل وجبة لمدة سبعة أيام .

□ تجنب كل أنواع الكحوليات .

□ تجنب كل أنواع الأطعمة غير المغذية وكذلك الحلويات .

النظام الغذائي للتنقية لمدة ستة أسابيع

لقد تم وضع هذا النظام الغذائي لإزالة السموم من الجسم ببطء وبمرور الوقت . ويمكن استخدامه مصحوباً بصيام العصائر لمدة خمسة أيام . والهدف هو تجنب كل المنتجات الحيوانية في هذه الفترة بالإضافة إلى الأطعمة المصنعة والمنقاة . ويجب اتباع الدليل الإرشادي التالي بدقه للحصول على أقصى فائدة . وعليك أن تلحظ أنك قد ترغب في تناول طعام أكثر في هذه الفترة الموقته لنظام التنقية لأنها منخفضة السرعات الحرارية .

قائمة طعام مقترحة

اليوم الأول

الإفطار	وجبة خفيفة في منتصف النهار
عصير : —————	عصير : —————
فاكهة طازجة	أو فاكهة طازجة
حبوب مع صلصة الصويا	
أو عصير وجزء من حبوب قمح كامل	
أو من الشاودار الكامل	
شاي أعشاب .	

الغداء	وجبة خفيفة بعد الظهر
سلطة	عصير خضار —————
شورية	سيقان خضروات

بطاطس مشوية
خضروات مبخرة
شاي أعشاب

وجبة مسائية خفيفة

عصير :
أو شاي أعشاب

العشاء

فاصوليا مشوية
سلطة
شورية
أرز بنى أو ذرة
خضروات مطهيه
فواكه للتحلية
شاي أعشاب

دليل النظام الغذائي للتنقية لمدة ستة أسابيع

□ مشروبات

مشروبات يجب تناولها : شاي الأعشاب مثل النعناع والعرقسوس والهندباء
ونبات البابونج وكل بدائل القهوة مسموح بها .
مشروبات يجب تجنبها : الكحول ، والكافور ، والقهوة ، والقهوة منزوعة
الكافيين ، والحليب ، وكل المشروبات الغازية .

□ الخبز والحبوب

أطعمة يجب تناولها : القمح والشاودار والحنطة السوداء والذرة ، ونخالة
الذرة ، والصويا والأرز البنى . لابد من الحبوب الكاملة الخالية من المواد
الحافظة .

أطعمة يجب تجنبها : الأرز الأبيض ، والخبز الأبيض وكل ما هو مصنوع من الطحين الأبيض . لابد أن تعرف أن الطحين الأبيض هو طحين القمح . فإذا استعملت الحبوب أو البقول فتأكد من أن مكتوب عليها " طحين قمح كامل " .

□ الحبوب

أطعمة يجب تناولها : طحين الشوفان والأرز البني والذرة والحنطة السوداء والبرغل والشعير وطحين الذرة والقمح المجروش .
أطعمة يجب تجنبها : الحبوب منزوعة القشرة أو المصنعة ، ويجب تجنب الأرز الأبيض.

□ منتجات الألبان

أطعمة يجب تجنبها : كل منتجات الألبان . يمكنك استبدال الصويا واللوز والسمسم بالحليب . يمكنك استعمال جبن الصويا بدلاً من الجبن المصنع من حليب الحيوان .

□ البيض

أطعمة يجب تجنبها : البيض وكل الأطعمة التي تحتوى على البيض .

□ الدهون

أطعمة يجب تناولها : الزيوت الباردة المعصورة من الزيتون وزهرة العصفور وعباد الشمس والسمسم والجوز وزيت الذرة والصويا .
أطعمة يجب تجنبها : الزبدة والسمن والسمن النباتي والزيوت المشبعة ، مثل زيت جوز الهند وزيت بذرة القطن . وتجنب الزيوت كريمة الرائحة ، وتأكد من أن كل الزيوت محفوظة في الثلاجة بعد فتحها .

□ اللحوم والدجاج والأسماك

أطعمة يجب تجنبها : كل اللحوم والدجاج والأسماك .

□ البقوليات

أطعمة يجب تناولها : البقوليات مثل الفول والعدس والبالزلاء .

□ الخضروات

أطعمة يجب تناولها : كل الخضروات غير المطهوه أو المبخرة . يجب ألا تتعرض الخضروات أثناء نموها إلى أى مواد كيميائية قدر الإمكان . أما الخضروات التى تم رشها بالكيمواويات فيجب غسلها أو تقشيرها جيداً . يجب أن يتم شوى البطاطس أو طهيها على البخار دون نزع القشرة وتتبيلها لإضافة مذاق جيد . كما يجب تناول المزيد من السلطة .
أطعمة يجب تجنبها : الخضروات التى تم معالجتها كيميائياً ، والمعلبة ، والمجمدة .

□ الفاكهة

أطعمة يجب تناولها : الفاكهة الطازجة والتى لم تتعرض للمواد الكيميائية . ويجب غسل وتقشير الفاكهة التى تم رشها بالكيمواويات جيداً . عليك بتناول المزيد من الموالح . يجب اختيار الفاكهة المجففة التى لم يتم معالجتها بالكبريت .
أطعمة يجب تجنبها : جميع الفاكهة المعلبة والمجمدة والمجففة التى تم علاجها بالكبريت أو التى تم رشها بالمواد الكيميائية .

□ العصائر

مشروبات يجب تناولها : تناول العصائر الطازجة فقط . ومشروبات البنجر والكرنب الملفوف للتنقية . عليك بتناول من ٤ - ٦ أكواب عصير طازج يوميا .
يجب تناول عصائر الخضروات أكثر من عصائر الفاكهة .
مشروبات يجب تجنبها : العصائر المعلبة والمجمدة .

□ المكسرات

أطعمة يجب تناولها : الجوز الطازج ، وبعده اللوز والجوز الأمريكى من أفضل الأطعمة. وتعد زبدة المكسرات (ماعدا زبدة الفول السودانى) اختيارات جيدة مع الخبز المحمص .

أطعمة يجب تجنبها : الفول السودانى وزبدة الفول السودانى تفاح الكاجو والجوز البرازيلى والصنوبر والجوز المحمر أو المالح من كل الأنواع .

□ البذور

أطعمة يجب تناولها : بذور عباد الشمس والسمنسم والياقطين .
أطعمة يجب تجنبها : البذور المملحة أو المحمرة .

□ البراعم

أطعمة يجب تناولها : تضاف كل أنواع البراعم مثل البرسيم الحجازى والعدس والفجل وعشب الحنطة . تضاف إلى السلطة أو السندوتشات أو العصائر .

□ الحلويات

أطعمة يجب تناولها : تحلى الفاكهة الطازجة والفاكهة المطهوه بالعسل وعصير الفواكه المركز أو شراب الأرز البنى .
أطعمة يجب تجنبها : الفاكهة المعلبة أو المجمدة ، والحلويات الجيلاتينية التجارية ، والفطائر والمعجنات والكعك والمخبوزات والآيس كريم والكاستر وسكر النبات .

أنظمة غذائية للتخسيس

نظام غذائي للتخسيس السريع

لقد تم وضع هذا النظام الغذائي من أجل أولئك الذين يزيد وزنهم باعتدال - تقريباً من خمس إلى ثلاثين رطلاً . وليس المقصود به الشخص الذى يعاني زيادة كبيرة جداً فى الوزن إلا إذا كان تحت إشراف من قبل أخصائى صحة . والمفهوم بسيط جداً ، مجرد تناول عصير طوال اليوم وتناول وجبة مناسبة مساءً مع الأسرة ، أو تناول وجبة الظهيرة والعصير عشاء . يقول كثير من الناس إنهم لا يشعرون بالجوع فى هذا النظام الغذائي لأن العصائر تملأ أمعاءهم وتشبعهم . ولقد فقد أحد الأزواج ثمانية عشر رطلاً باتباع هذا النظام وظل بعيداً عن السمنة بنجاح ، واعترف أنه لم يشعر بالجوع طول الوقت وشعر بأن لديه من الطاقة أكثر من المعتاد .

ويقول الناس إنهم يبدون أصغر من عمرهم خمس أو عشر سنوات لأنهم يتبعون هذا النظام . وهذا أمر ليس غريباً لأن هذه العصائر تحتوى على مواد غذائية تقاوم الشيخوخة مثل فيتامين ج والبيتاكاروتين . وهو نوع النظام الغذائى الذى يبيع بالآلاف البشر إلى المنتجعات العلاجية الصحية حول العالم من أجل التخسيس وإزالة تجاعيد الوجه .

فإذا رغبت في أن تفقد كمية معتدلة من وزنك فعليك أن تتبع هذا النظام الغذائي الآمن حتى تصل إلى هدفك . ولكن إذا عانيت من أى أعراض فتوقف عن هذا النظام وابحث عن مساعدة طبية متخصصة ، وإذا كان لديك أيضاً مشكلات صحية دائمة فعليك أن تطلب استشارة طبية قبل أن تبدأ فى اتباع نظام التخسيس .

قائمة طعام مقترحة

تشمل القائمة التالية العديد من أسماء الوصفات أو الأطباق التى تقدم لك فكرة عن كيف تكون البداية . أما بالنسبة لوصفات العصائر وغيرها ، فيجب أن ترجع إلى وصفات صيام العصائر صفحة ٣٦٧ .

الإفطار	وجبة خفيفة وسط النهار
كوكتيل الطاقة أو مشروب منشط للصباح	زنجبيل مطحون أو سلطة والدورف
الغداء	وجبة خفيفة بعد الظهر
مشروب غنى بالبوتاسيوم أو سلطة الخضروات المميزة	كوكتيل شيرى للتنقية أو مشروب منشط للحوية .
كوكتيل الساعة السعيدة	
كوكتيل الكانتلوب والفراولة أو سلطة والدورف	
العشاء	وجبة مسائية خفيفة
سلطة خضار مطهى على البخار	المنظم المسائي (راجع صفحة ١١٩)
أرز بنى	سلطة والدورف
سمك مشوى	أو شاي البابونج

فاكهة
شاي أعشاب

نظام تخسيس طويل المدى

هذا ليس نظاماً غذائياً ولكنه طريقة لتناول الطعام . إذا كان وزنك يزيد عن ثلاثين رطلاً وتريد التخلص منها فلا بد أن تقرأ قسم " زيادة الوزن " فى الجزء الثانى . من المهم أن تبدأ وببطء . يستلزم فقدان الوزن أو التخسيس تغيرات فى أسلوب حياتك ، ويعد التغيير فى عادات الأكل هو أحدهم . عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى (راجع صفحة ٣٤٧) . فى بادئ الأمر تأكل قدر ما تحب من الأطعمة المسموح بها ، وذلك إلى جانب برنامج التدريب وهذا سوف يثمر نقصاً فى الوزن ببطئاً ومستمرّاً بانتظام . لا تشغل بالك بالوقوف على الميزان أثناء فترات الانقطاع فقط ، واطرک الأمر لجسدك وعقلك للتكيف ، وعندما تشعر أنك مستعد ابدأ بإنقاص أو تقليل حجم حصتك . وعليك أن تحسب كل ما تأكله أو تشربه لمدة ثلاثة أيام حتى يمكنك تحديد الكمية التى تستهلكها . وقد تكون المفاجأة . إن زيادة تقدير حجم الحصة مشكلة شائعة يمكنك التغلب عليها . اكتب عن شعورك عندما تأكل . بعض الناس يكتشفون أنهم يأكلون أكثر عندما يكونوا تحت ضغط عاطفى أو نفسى ومن أجل أن نتعلم الكثير عن التخسيس لابد أن نقرأ أحد الكتب عن " زيادة الوزن "

قائمة طعام مقترحة

وجبة خفيفة وسط النهار

الإفطار

عصير : _____ ١ تفاحة

كعكة من الحبوب الكاملة

زيادى خالى الدسم

شاي أخضر

تفاحة

الغداء

عصير : _____

شورية خضار

سلطة خضراء

رغيف من حبوب كاملة

العشاء

وجبة مسائية خفيفة

عصير : _____ ٣ أكواب فشار خالى من الزيت

دجاج منزوع الجلد مشوى

أرز بنى

خضار أصفر

خضار أخضر

الفهرس

- أبقراط . ١٨ ، ٢٦٤ ، ٣٦٦
احتباس الماء . ٣٣٧ - ٣٤١
احتقان الحلق . راجع أيضاً الزكام .
إدمان السكر . راجع الإشتهاء
ارتفاع الكولسترول فى الدم . ١٢١ - ١٣٠
ارتفاع ضغط الدم . ١٢١ ، ٢٢١ - ٢٢٤
اضطرابات البشرة . راجع حب الشباب ، البقع الجلدية التى تصيب كبار السن ، الإكزيما ، الصدفية
اضطرابات العين . راجع المياه الزرقاء
اضطرابات تناول الطعام . راجع السمنة ، انخفاض الوزن
أعراض ما قبل الطمث . راجع مشاكل الحيض ، احتباس الماء
الإجهاد . راجع متلازمة الإجهاد المزمن
الأحماض الدهنية أوميغا٣ . ٣١٧ ، ٣٢٠
الإديما أو الاستسقاء . راجع احتباس الماء
الأرق . راجع التوتر
الإسهال . راجع التهاب القولون ، سوء الهضم
الإشتهاء . ١٥٧ - ١٦٨
الإعدادات للجراحة . ٣١١ - ٣١٥
الاكتئاب . ١٧٤ - ١٨٠
الإكزيما . ١٩٦ - ٢٠٠
الالتهابات . راجع التهاب المفاصل ، ضيق النفق الرسغى ، احتقان الحلق
الأميغال . ١١
آلام الظهر . ٧٥ - ٧٨
الإمساك . ١٥٣ - ١٥٧
الإمساك المصمى . راجع الإمساك
الإمساك الوهنى . راجع الإمساك
الأمعاء الكسولة . راجع الإمساك
الإنزيمات . ٢٤
الانفلونزا . راجع العدوى
الإنقباض . راجع مشاكل الحيض

الأنيميا . ٥٤ - ٥٧

البروتين . ١٢

البواسير . راجع نوال الأوردة

التهاب الأنسجة الخلوية . ١١٦ - ١٢١

التهاب التجويف الجيبى . ٨٧ - ٩١

التهاب الجلد . راجع الإكزيما

التهاب الجلد التأتبى . راجع الإكزيما

التهاب الرتج . ١٩٢ - ١٩٥

التهاب الشعب الهوائية . ٨٢ - ٨٥

التهاب العظام . راجع التهاب المفاصل

التهاب القولون . راجع أيضاً الإسهال

التهاب القولون المخاطى . راجع التهاب القولون

التهاب اللثة . راجع التهاب حول الأسنان

التهاب المثانة . ٧٨ - ٨١

التهاب المسالك البولية . راجع التهاب المثانة

التهاب المفاصل . ٥٨ - ٦٥

التهاب المفاصل الالتهابى

التهاب العظام

التهاب المهبل . راجع داء الكانديدا

التوتر . ٣٠٧ - ٣١١

الجلطة . ٣١٥ - ٣١٩

الجمعية الأمريكية الشاملة . ١٩

الجمعية الأمريكية لمرض السكر . ١٠٩ ، ١٨٢

الحساسية . راجع أيضاً ألوجبات الاسقاطية

الحقن الشرجية . ٣٦٥ ، ٣٦٦

الحلأ البسيط الأول والثانى . ٢١٦ - ٢٢٠ ، ٢٣٦

الحموضة . راجع عسر الهضم

الداء السكرى . ١٨١ - ١٨٧

المواد الدهنية ١١ - ١٢

امتصاص الدهون . ١٤٤

الدهون المشبعة . ١٢٣ ، ١٢٤ ، ١٧٦ ، ٣١٦

الدهون الغير مشبعة . ١٢٤

الربو . ٦٦ - ٧٠

الزكام . راجع احتقان الحلق

السرطان . ٩١ - ٩٧

السكريات . ١٠ ، ١١

المسفة . ١٥٣ ، ١٨١ ، ٢٨٢ - ٢٨٦

- الشيخوخة . ٤١ - ٤٦ ، ٣٠٢
- الصحة والغذاء . راجع النظام الغذائي والصحة
- الصداع . راجع الصداع النصفي
- الصداع النصفي . ٢٦٤ - ٢٦٨
- الصدفية . ٢٩٨ - ٣٠٢
- الصرع وتوباته . ٢٠٠ - ٢٠٤
- الصلع . راجع سقوط الشعر
- العدوى . راجع أيضاً الكانديدا ، متلازمة الإجهاد المزمن ، الزكام ، الحلاّ البسيط
- الغازات . راجع التهاب القولون وسوء الهضم
- الغلافونيدات . ٤٨ ، ٥٢ ، ٦٠ ، ٧٩ ، ٨٠ ، ٨٣ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ١١٩ ، ١٤٥ ، ١٥٠ ، ١٩٧ ، ٢١٨ ، ٢٣٦ ، ٢٤١ ، ٢٥٧ ، ٢٦١ ، ٢٨٨ ، ٣٠٤
- الفوائد العلاجية للعصير . ٢١ - ٢٢
- الفيتامينات . ١٣
- القرح . ٣٢٤ - ٣٢٩
- القرحة الأكلة . ١٠٤ - ١٠٧
- القلق . راجع التوتر
- القولون العصبي . راجع التهاب القولون
- القيء . راجع دوار الحركة
- الكاروتين . ١٥ ، ٤٤ ، ٦٩ ، ١١٢
- الكبريت . ١٢ ، ١٥ ، ٢٥
- الكدمات . ٨٥ ، ٨٧
- الكروم . ٣٥ ، ٧٣ ، ٩٤ ، ١٢٦ ، ١٥٩ ، ١٨٤ ، ٢٢٦ ، ٢٢٧ ، ٣٠٧ ، ٣٢١
- الكلوروفيل . ١٠ ، ١٥ ، ١٣٩ ، ١٦٢ ، ٢٤٩ ، ٢٦١
- المؤكسدات . ١٤ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٥١ ، ٩٤ ، ١١١ ، ١١٤ ، ١٦١
- المجلس القومي للأبحاث . ١٧
- المعادن . ١٢ - ١٣ ، ١٤
- المعادن النادرة . ١٣
- المعهد القومي لأمراض السرطان . ١٧
- المواد الكربوهيدراتية . ٩ - ١١
- المياه الزرقاء . ١١١ - ١١٦ ، ٢٠٥
- المواد الكربوهيدراتية . ٩
- النظام الغذائي الأساسي . ٣٤٧ - ٣٥١
- النظام الغذائي الأمريكي . ٧٣
- النظام الغذائي لتنقية الكبد في سبعة أيام . ٣٨٢ - ٣٨٣
- النظام الغذائي للتنقية لمدة ستة أسابيع . ٣٨٤ - ٣٨٩
- النظام الغذائي للخلل في الأيض السكري . ٣٥٢ - ٣٥٥
- النقرس . ٢٠٦ - ٢١٠

الوقاية من السرطان عن طريق النظام الغذائي . ٩٢
أمراض القلب . راجع تصلب الشرايين ، ارتفاع الكوليسترول في الدم ، مشاكل الدورة الدموية ، ارتفاع ضغط الدم ، الجلطة .

أنثوسيانين . ١٥ ، ٢٣٥ ، ٢٧٩ ، ٢٨٠ ، ٣٣٤

أنظمة غذائية للتنقية . ٣٦٥ - ٣٨٩

انقطاع الحيض . ٢٥٦ - ٢٦٠

تخثر الدم . راجع الجلطة

تصلب الشرايين . ٧٠ - ٧٥

تضخم البروستاتا . ٢٩٤ - ٢٩٧

تضخم البروستاتا الحميد . راجع تضخم البروستاتا

تقلص العضلات . ٢٧٣ - ٢٧٧

جيمس أندرسون . ١٨٢

حب الشباب . ٣٣ ، ٣٧

خليط التفاح . ٣٢٢

خليط التفاح والنعناع . ٢١٩ ، ٣٧٥

خليط الخضروات . ٣٧ ، ١١٠ ، ١٨٠ ، ٢٠٩ ، ٢١٥ ، ٢٥٥ ، ٣٧١

خليط الزنجبيل . ٢٧٢

خليط العنب البري . ٣٣٢

خليط قلوبى . ١٩٤

داه الكانديدا : مرض القرن العشرين . ٩٧ - ١٠٤

داه بيرجر . ١٣٨

دوار الحركة . ٢٦٩ - ٢٧٢

دوالى الأوردة . راجع مشاكل الدورة الدموية

زنجبيل مطحون . ٦١ ، ٦٥ ، ٧٤ ، ٧٧ ، ٨١ ، ٨٣ ، ٩٠ ، ٩٥ ، ١٠٢ ، ١٠٦ ، ١١١ ، ١١٦ ، ١٢٠ ،

١٨٢ ، ١٥٣ ، ١٦٣ ، ١٦٧ ، ٢٠٠ ، ٢٠٤ ، ٢١٤ ، ٢٤٢ ، ٢٥٠ ، ٢٦٧ ، ٢٧١ ،

٢٩٠ ، ٣٠٩ ، ٣١٤ ، ٣١٩ ، ٣٣٣

سقوط الشعر . ٢١٠ ، ٢١٥

سلطة الجزر . ٣٨٢

سلطة الخضروات المميّزة . ٤٦ ، ٦٠ ، ٦٤ ، ٨١ ، ٨٤ ، ٨٦ ، ٩٠ ، ١٠٢ ، ١١٥ ، ١٢٠ ، ١٢٨ ، ١٤٠ ،

١٦٣ ، ١٨٠ ، ١٨٦ ، ١٩١ ، ١٩٩ ، ٢٠٣

سلطة والدورف . ٢٠٩ ، ٢٨٦ ، ٣٢٣ ، ٣٧٥

سوء الهضم . راجع الإسهال

شاي الزنجبيل . ٨٤ ، ١٥٢ ، ١٩١ ، ٢٧١ ، ٣٢٨

شورية الخضروات . ١١٥ ، ١٥١ ، ١٧٣ ، ١٩٥ ، ٢٢٤ ، ٢٣٩ ، ٢٥٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٩ ، ٣٧٣

شيرى كاليوم . ١٩

صباح العصور . ٢٦ ، ٤٣ ، ٥١ ، ٩٤ ، ٣٦٨ .

- ضيق النفق الرسغى . ١٠٧ - ١١١
 طنين الأذن . ٣١٩ - ٣٢٣
 عصير البطيخ . ٢٩٣ ، ٣٧٥
 عصير الثوم . ٩٦ ، ١٦٥ ، ١٦٧ ، ١٧٣ ، ١٨٠ ، ١٨٦ ، ٢٢٤ ، ٢٤٣ ، ٣٣٥
 عصير الجمال . ٣٩ ، ٤٥ ، ١٩٨
 عصير الفراولة . ٢٧٢ ، ٢٩٧ ، ٣٠٩ ، ٣٣١ ، ٣٤١
 عصير الكانتلوب . ٤٦ ، ٤٨ ، ٩٠ ، ٩٦ ، ٣١٨
 عصير شيرى الشهير . ١٦٨
 علاج الجروح . راجع الإعداد للجراحة
 علاج السرطان : نتائج خمسين حالة . ١٧
 عيادة بيرتشر بينر . ١٨
 فقدان الذاكرة . راجع الزهايمر
 فقدان الشهية . راجع نقص الوزن
 فيروس ابستين بار . راجع متلازمة الإجهاد المزمن
 فيليس بالتش . ٣٦٦
 كوكتيل الخضروات . ٥٣ ، ٧٠ ، ١٤٠ ، ١٩٢ ، ٢١٤ ، ٢٢٠ ، ٢٨١
 كوكتيل المنب المجدد . ٣٧٨
 كوكتيل المعيد . ٢٣٧ ، ٢٥١
 كوكتيل الكانتلوب والفراولة . ١٢١ ، ١٣٠ ، ١٣٨ ، ٢٠٩
 كوكتيل الكرنب . ١٩٠ ، ١٩٥
 كوكتيل الكريز . ٢٠٨
 كوكتيل الكلوروفيل . ٩٧ ، ١٦٥ ، ١٦٨ ، ١٧٣ ، ١٧٩ ، ١٨٥ ، ٢١٠
 كوكتيل تنقية على مدار العام . ٣٧٣
 كوكتيل شيرى للفنقية . ٤٩ ، ٥٣ ، ٦٥ ، ٩٦ ، ١٠٣ ، ١١٩ ، ١٣٦ ، ١٥٣ ، ١٥٧ ، ١٦٤ ، ٢٨٥
 كوكتيل غنى بالكارتوتين . ١٤٧
 كوكتيل غنى بالكاليسيوم . ٣٧ ، ٩٧ ، ١٠٤ ، ١٣٦ ، ١٤٦ ، ١٦٨ ، ١٧٢ ، ١٧٩ ، ١٨٧ ، ٢٢٣ ، ٢٢٨
 ٢٤٦ ، ٢٥٩ ، ٢٨٠ ، ٣١٩
 ماكس بيرتشر بينر . ١٨ ، ١٨٣
 متلازمة الإجهاد المزمن . ١٣٠ ، ١٣٨
 متلازمة تهيج الأمعاء . راجع التهاب القولون
 مرض التهاب حول الأسنان . ٢٨٦ - ٢٩٠
 مرض الزهايمر . راجع أيضاً فقدان الذاكرة
 مرض باركنسون . ١٤
 مرض تليف الثدي . راجع أعراض ما قبل الطمث
 مرض رينو . ٣٠٢
 مرض كرون . ١٦٩ - ١٧٤
 مرض لايم . ٢٤٨ - ٢٥٢



العلاج بالعصائر

هل تعلم أن تناول الفواكه والخضروات الطازجة يمكن أن يزيد من مستوى طاقتك ويزيد من مناعتك وقدرتك على الشفاء؟ من قال ذلك؟ جمعية جراحى الولايات المتحدة، المعهد القومي لأمراض السرطان، أعظم العلماء والباحثين والأطباء ومتخصصي التغذية، جميعهم الآن يؤيدون هذا الاتجاه للصحة العامة. ولكن كيف يمكنك الحصول على أفضل فائدة من الفواكه والخضروات؟ عن طريق العصائر - فهي طريقة ملائمة وغير مكلفة للحصول على أفضل ما في الطعام. وبالتفكير في ذلك قامت كلا من شيري كالسيوم ومورين كين وهما خبيرتان في علم التغذية بتأليف كتاب «العلاج بالعصائر» وهو دليل وافي لاستخدام نعم الطبيعة من حولنا لمنع وعلاج أكثر الاضطرابات الصحية الشائعة.

يقوم كتاب «العلاج بالعصائر» بإمدادنا ببرامج غذائية كاملة للتعامل مع أكثر من ٧٥ مشكلة صحية. فهو يخبرك عن الفواكه والخضروات التي تظهر تأثير واضح في محاربة أمراض معينة ويفسر السبب في ذلك. كما يقدم إرشادات لعمل نظام غذائي، مع الشرح المفصل عما يجب تناوله من أطعمة وما يجب تجنبه. ويعرض الكتاب مئات الطرق لعمل أفضل العصائر لاستخدامها يومياً كما يقدم عشر وسائل لاستخدامها مع نظام العصائر المتبع لإنقاص الوزن. يمدك كتاب «العلاج بالعصائر» أنت وأسررتك بطرق آمنة وفعالة وطبيعية للحصول على صحة أفضل.

المؤلفتان

تُعرف شيري كالسيوم باسم «سيدة العصير» ولقد حصلت على درجة الماجستير في علوم التغذية من جامعة باستير في سياتل. كما أنها حاصلة على درجة أخصائي تغذية بولاية واشنطن وهي عضوة في جمعية متخصصي التغذية الأميركية وجمعية علوم التغذية. وبالإضافة إلى عملها الخاص، فهي تعمل كطبيبة وأخصائية تغذية بمركز سانت بواشنطن. قامت شيري بتأليف عدة كتب كما أنها تكتب مقالاً شهرياً في تعقد جلسات عن الصحة العامة في جميع أنحاء البلاد كما ظهرت في التليفزيونية والإذاعية.

حصلت مورين كين على درجة الماجستير أيضاً من جامعة باستير حاصلة على درجة أخصائي في علم التغذية مثل شيري وعضوة في جمع الأميركية وجمعية علوم التغذية. لقد عملت كخبيرة في علم الميكروبيولوجيا في جامعة واين الطبية في ميشيغان. وهي تعمل حالياً كمستشارة وكاتبة صحية.

